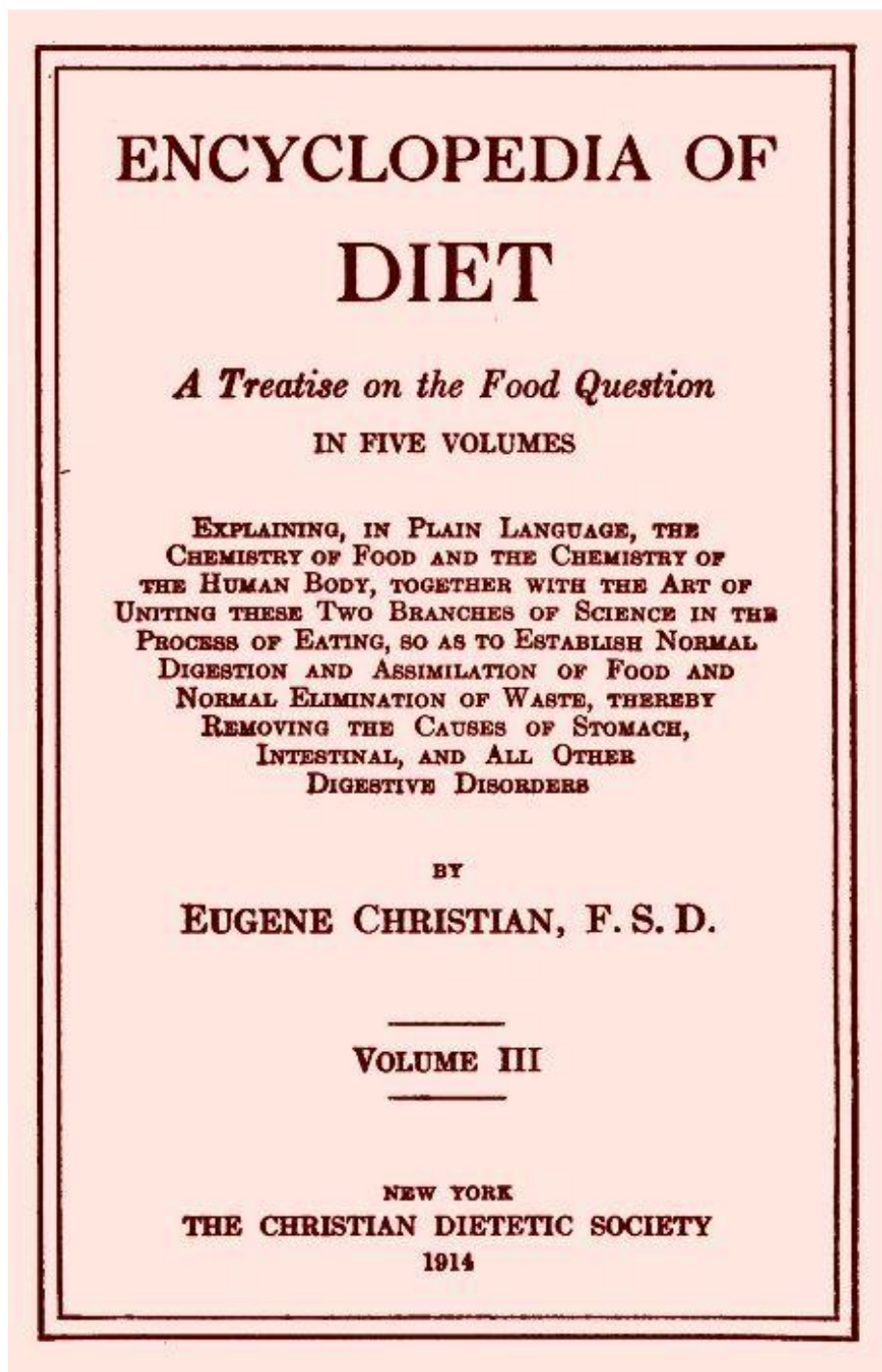


Энциклопедия диеты: Трактат по вопросу питания, том 3

Юджин Кристиан



Электронная книга проекта Гутенберга из Энциклопедии диеты: Трактат по вопросу питания, том 3

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинства других частей мира бесплатно и практически без каких-либо ограничений. Вы можете скопировать его, раздать или повторно использовать в соответствии с условиями лицензии Project Gutenberg, прилагаемой к этой книге, или онлайн по адресу www.gutenberg.org. Если вы находитесь за пределами Соединенных Штатов, вам необходимо ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь, прежде чем использовать эту электронную книгу.

Название: Энциклопедия диеты: Трактат по вопросу питания, том 3

Автор: юджин Кристиан

Дата выхода: 14 октября 2015 г. [Электронная книга № 50213]

Последнее обновление: 22 октября 2024 г.

Язык: Английский

Кредиты: Подготовлено Джейн Робинс и командой онлайн-корректоров по адресу <http://www.pgdp.net> (Этот файл создан на основе изображений, щедро предоставленных интернет-архивом)

*** НАЧАЛО ПРОЕКТА ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА ГУТЕНБЕРГА "ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДИЕТЫ: ТРАКТАТ По ВОПРОСУ ПИТАНИЯ", ТОМ. 3 ***

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДИЕТЫ

Трактат по продовольственному вопросу В ПЯТИ ТОМАХ

Объяснение простым языком химического состава пищи и химического строения человеческого тела вместе с Искусством объединения этих двух отраслей науки в процессе приема пищи, чтобы наладить нормальное переваривание и ассимиляцию пищи и нормальное выведение отходов, устраняя тем самым Причины желудочных, кишечных и всех других расстройств пищеварения

Юджин Кристиан, Ф. С. Д.

Том III

НЬЮ - ЙОРК
ХРИСТИАНСКОЕ ДИЕТИЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО
1914

Авторское право, 1914

АВТОР: ЮДЖИН КРИСТИАН

ВСЕ ПРАВА ЗАЩИЩЕНЫ

Опубликовано в августе 1914 г.

Содержание

Том III

Урок XII

странице

гармоничные сочетания еды и таблиц	
пищеварительной гармоний и дисгармоний	591
химических изменений, возникающих при приготовлении пищи	593
переваривание крахмала--Вареные и сырые	597
оправданий для приготовления нашей еды	599
эксперименте на животных	601
сочетаний пищи	603
, как интерпретировать таблицы	607
таблицы пищеварительной гармоний и дисгармоний	609

урок XIII

классификация пищи и таблиц	619
простой классификации пищевых продуктов на основе	
основные питательные вещества	621
целей различных классов пищевыми продуктами	
служить в человеческом организме	625
целью углеводы	625
целью жиров	626
целью Протеидами	626
назначения, минеральных солей	629
разница между переваримость и усвояемость	630
таблица сравнительная усвояемость и	

углеводов, а содержание воды из круп, бобовых, и овощи	632
---	-----

урок XIV

проинформировали система питания измерения	637
энергии	639
азота	641
систем пищевыми продуктами измерений по сравнению	642
"старой" системе	642
новые и "проинформировали" система	645
необходимость простая система	646
объяснение таблицы	648
стол еды измерения	655

урок XV

Лечебные и восстановительные меню	665
введение	667
приготовления	669
зерна	669
овощи	670
готовить в кастрюле	671
рисом и макаронными изделиями	672
фрукты	672
консервы	673
Простоквашино	674
домашнее сливочное масло	674
банан	675
Как выбрать и созревают бананы	676
запеченные бананы	677
рецепты:	
Для изнеженных яйцо	677
для сырого яйца	678
по запеченный омлет	678
для рыбы и птицы	678
на зеленый горох в стручках	679
тыквенного	680
для овощных соков	680
для Сассафрасового чая	681
пшеничные отруби	681

отруби шрот	683
выбор меню	683
нормальное меню	685
введение в меню	685
для нормального ребенка, от 2 до 5 лет	687
для нормальной молодежи, От 5 до 10 лет	692
нормальной молодежи, от 10 до 15 лет	696
для нормального человека, от 15 до 20 лет	700
для нормального человека, от 20 до 33 лет	704
для нормального человека, от 33 до 50 лет	708
для нормального человека, от 50 до 65 лет	712
для нормального человека, от 65 до 80 лет	716
для нормального человека, от 85 до 100 лет	720
введение в лечебное меню	724
оздоровительное меню:	
Superacidity	726
брожения	753
запор	761
гастрит	763
нервное расстройство желудка	784
нервозность	789
Subacidity	801
желтухе	809
цирроз печени	822
понос	832
истощение	845

УРОК XII

Гармоничные сочетания блюд и таблицы Гармоний и дисгармоний пищеварения

ХИМИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ

Применение тепла для приготовления пищи возникло сравнительно недавно в эволюции человечества. Использование огня требует определенной ментальной изобретательности, и

оно не могло практиковаться антропоидными предками человека. Антропоидные животные, будь то человек или обезьяна, проявляют большое любопытство ко всему необычному и новому.

Человек, вероятно, начинал свои кулинарные эксперименты с замачивания твердых продуктов в теплой воде, затем в горячей или с разогревания холодных продуктов у своего походного костра. Поскольку при нагревании испаряется приятное пахучее вещество, присутствующее во многих продуктах питания, обычай их разогревания, вероятно, стал популярным. Привычка готовить распространилась, как и многие другие новые и интересные обычаи, от этого примитивного процесса до французского шеф-повара, независимо от того, были ли результаты полезными или вредными.

На вопрос, следует ли употреблять продукты в приготовленном или сыром виде, лучше всего ответить, изучив химические и механические изменения, происходящие в процессе приготовления, и их последующие физиологические эффекты.

Приготовление пищи можно разделить на два класса, а именно на влажное нагревание и сухое нагревание. Для иллюстрации:

Воздействие тепла на сахар

Кипячение с водой не оказывает химического воздействия на сахара, в то время как крахмал, приготовленный с кипящей водой или паром, поглощает в три-пять раз больше влаги, чем обычно, и превращается в мягкую, пастообразную или полурастворенную массу. При сухом нагревании сахар превращается в коричневую субстанцию, известную как карамель, в то время как крахмал, приготовленный при температуре от 300 ° до 400 ° сухого нагрева, превращается в декстрин, примерами которого являются тосты и запеканка.

Воздействие тепла на жиры

Жиры не подвергаются химическому изменению под действием влажного тепла, то есть при кипячении в воде, но шарики расплавляются, и горячий жир распределяется пленкой по другим материалам, которые могут присутствовать. При сухом нагревании жиры химически разлагаются, образуя раздражающие пары. Неприятный запах жира для жарки обусловлен присутствием небольших количеств этих продуктов разложения. В больших количествах и при большем нагревании эти вещества чрезвычайно раздражают слизистую оболочку желудка и кишечника.

Воздействие тепла на протеиды

Химические изменения, происходящие при нагревании протеидов, имеют гораздо большее значение, чем те, которые происходят в других продуктах питания. Простые белки, такие как альбумин и глобулин, коагулируют при температуре около 160°. Это изменение характерно для коагуляции яичных белков при низкой температуре. Другие белки претерпевают аналогичные изменения, определяемые степенью и видом нагревания (сухое или влажное), которому они подвергаются. Это изменение в белковом материале продолжается при длительном нагревании до тех пор, пока белок при сухом нагревании не превратится в темную хрупкую массу, полностью нерастворимую и неперевариваемую.

Если ученик возьмет яичный белок и запечет его в течение некоторого времени в духовке, он будет наблюдать свертывание или затвердевание белка. Химическая природа этого изменения

очень сложна. Молекулы соединяются друг с другом, образуя практически неразрушимые вещества. Объединенные или коагулированные формы протеидов представлены в природе рогами, копытами, ногтями пальцев и волосами.

ПЕРЕВАРИВАНИЕ КРАХМАЛА —ВАРЕНОГО И СЫРОГО

Сравнительная перевариваемость вареного и сырого зерна

Учащийся, вероятно, помнит упоминание в Уроке V об экспериментах, касающихся усвояемости крахмала при приеме его в различных формах. В этих экспериментах, хотя и проводившихся с целью демонстрации предполагаемого преимущества чрезмерной кулинарной обработки, результаты показали, что к моменту удаления содержимого желудка все белки сырого зерна были переварены, в то время как процент белков, усвоенных из различных форм вареного зерна, уменьшался по мере увеличения продолжительности кулинарной обработки. Поскольку главной функцией желудочного сока является переваривание белков, реальное значение вышеупомянутых экспериментов было прямо противоположным тому, которое предполагалось доказать.

Приведенные причины приготовления крахмала

Часто делается утверждение, что зерновой крахмал не может быть переварен без кулинарной обработки, потому что клетки, окружающие крахмальные зерна, имеют неперевариваемые или нерастворимые стенки из целлюлозы. Старая теория гласит, что при приготовлении пищи крахмал расширяется и разрушает эти стенки, высвобождая содержимое, так что пищеварительные соки могут воздействовать на заключенные в них гранулы крахмала. Эта теория не подкреплена фактами. Клеточные стенки внутри зернового ядра очень пленчатые, а в зрелом зерне их практически нет. Анализ пшеничной муки выявил только следы целлюлозного волокна. Если бы эти целлюлозные стенки находились внутри пшеничного зерна, как обычно учит эта теория, мука содержала бы большое количество целлюлозы. Теория целлюлозных стенок, необходимых для приготовления крахмала, является прекрасной иллюстрацией того, с какой легкостью необоснованное утверждение или теория могут быть использованы для доказательства или объяснения некоторых популярных предрассудков.

В процессе приготовления наблюдается тенденция к превращению органических солей, содержащихся в продуктах питания, в полностью неорганические. Это превращение органических солей в неорганические измеряется температурой, которой подвергаются пищевые продукты. Многие из этих солей соединяются с азотистыми компонентами пищи, поэтому при нагревании до определенной степени они не имеют большого значения для построения белковых молекул в организме. Особенно это касается свежих или зеленых овощей.

ОПРАВДАНИЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАШЕЙ ЕДЫ

Привычки предков, не передающиеся по наследству

Поскольку большинство людей отдают предпочтение приготовлению пищи, вероятно, забывая, что около половины потребляемой в мире пищи в настоящее время употребляется в натуральном или сыром виде, возможно, было бы неплохо упомянуть некоторые мнения, выдвинутые теми, кто считает, что нынешняя диета из вареных злаков лучше для современного

человека, чем элементарная диета, и кто пытается дать естественное объяснение. Одна из теорий заключается в том, что человек так долго питался вареной пищей, что его органы приспособились к вареной диете, и только к вареной. Другая точка зрения, которую иногда выдвигают, заключается в том, что, хотя приготовленная пища изначально была вредной, все же при постоянном употреблении человек стал приспособленным к такой диете и непригодным для естественного питания. Это всего лишь другие формы старой веры в наследование приобретенных характеристик. Однако эта вера неуклонно теряет позиции среди эволюционистов. Оснований полагать, что измененная функция желудка могла передаваться по наследству, не больше, чем полагать, что маленькие ступни были унаследованы китайскими женщинами только потому, что эти органы были изуродованы по местному обычаю.

Новейшие научные знания в настоящее время приводят нас к мысли, что здоровый ребенок сегодняшнего дня по своим питательным свойствам во многом подобен первобытному ребенку, и лучше всего развивался бы на разнообразном рационе из натуральных продуктов.

ЭКСПЕРИМЕНТЫ НА ЖИВОТНЫХ

Хотя я и не утверждаю, что методы кормления животных точно применимы к человеку, тем не менее процессы пищеварения и ассимиляции животных настолько тесно связаны с процессами, происходящими в организме человека, что результаты, полученные в области питания животных, очень поучительны для изучающих науку о питании человека.

Около тридцати лет назад, когда научное изучение сельского хозяйства впервые получило широкое распространение, был проведен обширный эксперимент по приготовлению пищи для животных. В то время было всеобщее убеждение, что своим превосходством над другими животными человек во многом обязан употреблению приготовленной пищи. Этот аргумент был выдвинут с большой силой и казался вполне разумным. Был задан вопрос, принесет ли пользу животным, кроме человека, переход на приготовленную пищу.

Правительственные эксперименты по приготовлению пищи для животных

Во время этой агитации многие западные фермеры добавляли своих свиней, цыплят, коров, лошадей и овец в приготовленное блюдо, и многие энтузиасты-кормильцы заявляли о полезных результатах. Позже различные правительственные экспериментальные станции занялись этой темой и провели множество тщательных, полных и сравнительных тестов воздействия приготовленной и сырой пищи на животных. Результат не оправдал ожиданий. Эксперименты по приготовлению пищи в большинстве случаев оказались вредными, и общее решение правительственных следователей заключалось в том, что приготовление пищи для животных бесполезно и наносит ущерб животноводству. Кулинария на основе готовых продуктов в настоящее время полностью устарела.

Приготовление пищи - привычка цивилизации

Человек - единственное животное, которое готовит себе пищу, и достиг большого прогресса в цивилизации, придерживаясь вареной диеты, но приготовление пищи является причиной его прогресса не больше, чем шелковые шляпы и пальто с ласточкиным хвостом. Он продвинулся только в той степени, в какой он думал, изучал и экспериментировал. Приготовление пищи, несомненно, позволило человеку использовать в качестве пищи многие вещи, которые он не

мог и не стал бы использовать в противном случае, но помогло ли это его материальному прогрессу или замедлило его, пока остается нерешенным вопросом.

СОЧЕТАНИЯ ПРОДУКТОВ

Следующие таблицы предназначены для того, чтобы в наиболее сжатой и упрощенной форме передать результаты моих исследований в отношении пищевых комбинаций.

Довольно сложно привести в какой-либо одной таблице точную информацию о сочетаниях продуктов питания в зависимости от состояния организма и его постоянно меняющихся потребностей. Лучшее, что можно сделать, - это выделить такие группы, которые в основе своей гармоничны с химической точки зрения.

Количество - важный фактор

Конкретное состояние пациента часто предъявляет определенные особые требования, которые необходимо учитывать в соответствии с симптомами, выделяемыми организмом. Многие из этих сочетаний при определенных условиях могут показаться неприятными, но это можно преодолеть, выровняв пропорции и ограничив количество. Количество имеет очень большое значение по той причине, что самые совершенные продукты питания могут быть приготовлены и смешаны в идеальной химической гармонии и все равно не соответствовать нормальному состоянию желудка, если их количество превышает физическую потребность.

Использование этих таблиц поможет привлечь внимание учащихся к преимуществам, которые можно получить с точки зрения полезности для здоровья, а также простоты питания.

Рассматривая химическую гармонию пищевых продуктов, учащийся должен иметь в виду время, необходимое для переваривания, что включает в себя не только вопрос сочетания продуктов за одним приемом пищи, но и употребление в течение нескольких часов после еды других продуктов, которые могут вызвать химическую дисгармонию. Например, молоко, хлопья и сладкие фрукты находятся в химической гармонии, но лимонад, попавший в желудок часом или двумя позже, вызовет дисгармонию и будет почти таким же вредным, как если бы он был принят во время еды.

Инстинкт - надежный проводник, если его культивировать

Есть много вредных сочетаний, которые изучающий научится пропускать с учетом вкуса и инстинкта, и хотя наши инстинкты во многих случаях перестали правильно направлять нас, они быстро вернутся и возьмут на себя командование, если предоставить им хорошую возможность.

Идеальное блюдо можно приготовить из трех или четырех блюд, а все меню можно менять три раза в день, но употребление восьми, десяти или дюжины блюд за один прием пищи ставит под угрозу количество, а также качество каждого блюда, входящего в состав блюда.

После того, как человек съел достаточное количество пищи и вкус подал сигнал "ДОСТАТОЧНО", ему вводят что-нибудь сладкое или острое. Это приводит в действие другой набор вкусовых рецепторов, которые будут воспринимать определенное количество другой

пищи. Однако желудок уже подал один сигнал "достаточно", следовательно, каждый пенни, съеденный сверх этого количества, - это намного больше, чем следует съесть.

Чтобы упростить составление гармоничных сочетаний, я сгруппировал продукты, употребление которых я рекомендую, в девять различных категорий. Можно было бы провести дополнительное разделение овощей и фруктов, но это увеличило бы количество групп, сделав их более сложными и менее практичными.

КАК ИНТЕРПРЕТИРОВАТЬ ТАБЛИЦЫ

Чтобы определить продукты, с которыми будет сочетаться то или иное специальное блюдо, учащийся должен обратиться к таблице, озаглавленной желаемым продуктом из этой группы. Если необходиморассмотреть продукты из трех групп, учащийся найдет две из них в первой вертикальной колонке с левой стороны страницы, а затем перейдет к третьей статье в вертикальной колонке.

Цифра (1) означает особенно полезные

Цифра (2) означает хорошие сочетания

Цифра (3) означает несколько нежелательные

Цифра (4) означает особенно вредные

(a) "Жиры с" рис. (1) под заголовком "*Зерновые*", первая таблица, стр. 609, означает, что сочетание "жиров с зерновыми" было бы "особенно полезным".

(b) "Жиры и яйца с добавлением" рисунок (2) под заголовком "*Молоко*" на странице 609 означает, что "жиры и яйца с добавлением молока" хорошо сочетаются.

(c) "Жиры и молоко с" рис. 3), стр. 609, в колонке, озаглавленной "*Орехи*", означает "несколько нежелательное" сочетание.

(d) "Жиры и кислые фрукты с добавлением" рисунок (4) в рубрике *Молоко*, страница 609, означает, что это сочетание будет "особенно вредным" и т.д.

Непрактично печатать готовые справочные таблицы, показывающие гармоничность более чем трех продуктов, но учащийся может самостоятельно оценить это, сравнив соответствующие гармоничные сочетания нескольких продуктов группы.

ТАБЛИЦЫ ГАРМОНИЙ И ДИСГАРМОНИЙ ПИЩЕВАРЕНИЯ

1 Особенно полезный 3 Несколько нежелательный

2 Хороших сочетания 4 Особенно вредный

Жиры

(Например, сливочное масло, Салатные масла, сливки и т.д.)

	Яйца	Молоко,	Орехи	Злаки,	Овощи,	Кислые фрукты,	Сладкие фрукты,	Сахара,
Жиры с	2	2	3	1	1	2	2	—
2	3	2	2	2	2	2	2	2-
3-2-	4-	2-	Жиры и орехи с	3-	Жирами и орехами с	3-	Жирами и орехами с	
3-	3	3	-	2	2	3	3	2
Жиры и злаки с	2	2	2	-	1	2	2	2
Жирами и растительными с	2	2	1	—	3	3	2	2
Жиры и кислые фрукты с	2	4	2	2	3	—	2	3
Жиры и сладкие фрукты с	2	2	2	2	2	3	—	3
Жиры и сахара с	2	2	2	—	2	-	-	--

ТАБЛИЦЫ ГАРМОНИЙ И ДИСГАРМОНИЙ ПИЩЕВАРЕНИЯ

1 Особенно полезный 3 Несколько нежелательный

2 Хороших сочетания 4 Особенно вредный

Яйца

	Жиры	Молоко	Орехи	Злаки,	Овощи,	Кислые фрукты,	Сладкие фрукты,	Сахара,
Яйца с	2	1	3	2	2	Яйцами	и Жиры с	—
23	—	2	3	2	2	2	2	3
Яйца с молоком	2	1	2	1	3	4	1	2

	Жиры	Молоко	Орехи	Злаки,	Овощи,	Кислые фрукты,	Сладкие фрукты,	Сахара,
и орехи с	3	2	—	1	1	1	1	2
Яйца и крупы с	2	1	1	—	2	2	2	2
Яйцами и овощам и. с	2	2	1	2	—	3	1	2
Яйцами и кислыми фруктам и с	2	4	1	2	3	—	4	2
Яйцами и сладким и фруктам и с	2	1	1	2	2	2	—	3
Яйца с сахаром	2	2	2	2	2	2	3	-

ТАБЛИЦЫ ГАРМОНИЙ И ДИСГАРМОНИЙ ПИЩЕВАРЕНИЯ

1 Особенно полезный 3 Несколько нежелательный

2 Хороших сочетания 4 Особенно вредный

Молоко

(Включая обезжиренное и сгущенное молоко, пахту и свежий сыр)

	Жиры	Яйца	Орехи	Злаки,	Овощи,	Кислые фрукты,	Сладкие фрукты,	Сахар,
Молоко с	2	1	2	1	4	4	3	Молоко и жиры с
—	2	3	2	2	Молоко м и яйцами с	2	—	2
1	2	4	1	2	Молоко	2	—	1

	Жиры	Яйца	Орехи	Злаки,	Овощи, и орехи с	Кислые фрукты,	Сладкие фрукты,	Сахар,
с	3	2	—	1	3	4	1	2
Молоко и злаки с	2	Молоко и овощам и с	2	—	3	4	2	4
2, с	2	2	2	3	—	4	2	3
Молоко и кислые фрукты с	4	4	4	4	4	—	4	4
Молоко и сладкие фрукты с	2	—	—	2	3	4	—	2
С молоком и сахаром	2	—	2	-	-	-	-	--

ТАБЛИЦЫ ГАРМОНИЙ И ДИСГАРМОНИЙ ПИЩЕВАРЕНИЯ

1 Особенно полезный 3 Несколько нежелательный

2 Хороших сочетания 4 Особенно вредный

Орехи

(Все обычные орехи, кроме каштанов и арахиса)

	Жиры	Яйца	Молоко	зерновы е	овощи	кислоты плоды	сладкие фрукты,	сладост и,
орехи	3	3	2	1	1	2	1	2
гайки и жиров	—	3	3	2	2	2	2	3
орехи и яйца с	3	—	2	1	2	2	1	2
гайки и молока с	3	3	—	1	2	4	1	2

	Жиры	Яйца	Молоко	зерновые	овощи	кислоты плоды	сладкие фрукты,	сладости,
орехов и зерен с	2	1	1	—	1	3	1	1
орехах и растительном масле. с	1	1	2	1	—	—	3	2
Орехи и кислые фрукты с	2	1	4	2	2	—	2	3
Орехи и сладкие фрукты с	2	—	-	1	1	2	—	-
-	-	-	-	-	-	-	-	---

ТАБЛИЦЫ ГАРМОНИЙ И ДИСГАРМОНИЙ ПИЩЕВАРЕНИЯ

1 Особенно полезный 3 Несколько нежелательный

2 Хороших сочетания 4 Особенно вредный

Зерна

(Все зерновые и крахмалистые продукты)

	Жиры	Яйца	Молоко,	Орехи	овощи,	Кислые фрукты,	Сладкие фрукты,	сахара,
Злаки с	1	2	1	2	2	3	2	Злаки и Жиры с
—	2	2	1	3	2	3	2	2
Крупы и яйца с	2	—	1	1	Злаками и молоко с	2	1	—
-	-	-	-	1	3	4	2	2
Зерновые и орехи с	2	1	1	-	1	3	1	1
Зернами и Веге. с	1	2	2	1	—	3	1	2
зерновые	2	2	4	2	2	—	2	3

	Жиры	Яйца	Молоко,	Орехи	овощи,	Кислые фрукты,	Сладкие фрукты,	сахара,
е и кислые фрукты со зерна и сладких фруктов с зерна и сахара с	2	2	2	1	1	2	—	2
	2	2	2	1	2	2	2	—

ТАБЛИЦЫ ГАРМОНИЙ И ДИСГАРМОНИЙ ПИЩЕВАРЕНИЯ

1 Особенно полезный 3 Несколько нежелательный

2 Хороших сочетания 4 Особенно вредный

Овощи

(Листовые или сочные овощи, такие как салат, шпинат).

Свежий горошек, морковь, пастернак и т.д. —Картофель, поскольку он крахмалистый, в него не входит.

	Жиры	Яйца	Молоко	Орехи	Злаки	Кислые Фрукты	Сладкие Фрукты	Сахар
Овощи. с	1	2	4	1	2	3	2	3
Растени ями. и Жиры с	—	2		2	1	3	2	3
Растител ьными. и яйца с	2	—	2	2	2	3	2	3
Вегет. и молоко с	2	3	—	2	3	4	3	3
Растител ьным маслом. и орехи с	1	1	3	—		3		1
2.	1	2	3	1	1	3	1	2

	Жиры	Яйца	Молоко	Орехи	Злаки	Кислые Фрукты	Сладкие Фрукты	Сахар
Растительные. и Зерновые с								
-	3	3	4	2	3	—	3	2
растительными. и кислые фрукты с								
растительными и сладкие фрукты с	2	2	3	1	1	3	—	2
овощам и. и сахара с	2	2	4	2	2	3	2	—

ТАБЛИЦЫ ГАРМОНИЙ И ДИСГАРМОНИЙ ПИЩЕВАРЕНИЯ

1 Особенно полезный 3 Несколько нежелательный

2 Хороших сочетания 4 Особенно вредный

Кислые Фрукты

(Все кислые и слабокислые фрукты, перечисленные в Уроке VIII)

	Жиры	Яйца	Молоко,	Орехи	Злаки,	Овощи,	Сладкие фрукты,	сахара,
кислые фрукты с	2	2	4	2	3	3	3	2
Кислые фрукты и жиры с	—	2	4	2	2	кислыми фруктам и и яйцами с	2	—
4	2	3	4	Кислые фрукты и Молоко с	4	4	4	2
Кислые	2	4	—	4	4	4	4	4

	Жиры	Яйца	Молоко,	Орехи	Злаки,	Овощи,	Сладкие фрукты,	сахара,
фрукты и молоко с								
Кислых фруктов и орехов с	3	1	4	—	3	3	2	3
Кислым и фруктам и и овощам и с	2	2	4	3	—	3	2	3
Кислым и фруктам и и овощам и. с	3	2	4	3	2	—	3	3
кислых и сладких фруктов с	3	2	4	2	2	3	—	3
кислоты фруктов и сахара с	2	2	4	2	2	3	4	—

ТАБЛИЦЫ ГАРМОНИЙ И ДИСГАРМОНИЙ ПИЩЕВАРЕНИЯ

1 Особенно полезный 3 Несколько нежелательный
2 Хороших сочетания 4 Особенно вредный

Сладкие Фрукты

(Все не кислые фрукты, перечисленные в Уроке VIII)

	Жиры	Яйца	Молоко,	Орехи	Злаки,	Овощи,	Кислые фрукты,	сахара,
Сладкие фрукты с	2	1	1	1	2	3	2	Сладкие фрукты и

	Жиры	Яйца	Молоко,	Орехи	Злаки,	Овощи,	Кислые фрукты,	сахара, Жиры с
—	2	2	2	2	2	Сладкие фрукты и молоко с	2	2
Сладкие фрукты и яйца с	2	—	1	1	1	2	4	3
Сладкие фрукты и молоко с	2	1	—	1	2	3	4	2
Сладкие фрукты и орехи с	3	1	1	—	1	1	3	2
Сладкие фрукты и злаки с	2	2	2	2	1	1	3	2
. с;	2	1	2	2	1	—	3	2
Сладкие и кислые фрукты со	2	2	4	2	2	3	—	3
сладких фруктов и сахара с	3	3	2	2	2	2	4	—

ТАБЛИЦЫ ГАРМОНИЙ И ДИСГАРМОНИЙ ПИЩЕВАРЕНИЯ

1 Особенно полезный 3 Несколько нежелательный

2 Хороших сочетания 4 Особенно вредный

Сахар

(Тростниковый и кленовый сахар, сироп и мед)

	Жиры	Яйца	Молоко,	орехи,	зерновы е	овощи	кислоты плоды	сладкие плоды
сахара с	2	2	3	2	2	3	2	2
сахаров	—	3	2	3	2	3	2	2

	Жиры	Яйца	Молоко,	орехи,	зерновы е	овощи	кислоты плоды	сладкие плоды
и жиров, с								
сахара и яиц с	2	—	2	2	2	3	3	3
ложки	2	2	—	2	2	3	4	2
сахара и молоко с								
ложки	2	2	2	—	1	2	3	2
сахара и орехов с								
ложки	2	2	2	1	—	2	3	2
сахара и зерна с								
ложки	2	2	3	2	2	—	3	2
сахара и Веget. с								
Фрукты с сахаром и кислото й	3	2	4	3	3	—	3	Сахаром и сладким и фруктам и с
3	3	2	2	-	-	-	-	--

Урок XIII

КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ПИЩЕВЫЕ ТАБЛИЦЫ

УРОК XIII

Простая классификация пищевых продуктов

Хотя во всех продуктах питания преобладает одно вещество, тем не менее, они обычно содержат много соединений, которые делают их, с химической точки зрения, очень трудными

для точной классификации. Например, основными питательными веществами в пшенице являются углеводы (крахмал и сахар), однако пшеница содержит минеральные соли, жир и белок, последний представляет собой соединение, состоящее из углерода, водорода, кислорода, азота и серы. Пшеница, следовательно, была бы отнесена к классу углеводов, но она перекрывала бы несколько других классов. То, что верно для пшеницы, верно почти для всех других продуктов питания. Кроме того, пищевые продукты не воспроизводят себя химическим путем при попадании в организм, но в процессе метаболизма они преобразуются либо в другие элементы, либо в другие соединения. Из этого следует, что продукты, перечисленные под следующими заголовками, классифицированы в соответствии с преобладающими в них питательными веществами и приведены для того, чтобы помочь практикующему врачу в выборе таких продуктов, которые будут обеспечивать различные химические компоненты организма.

Продукты, содержащие два или более вещества в больших пропорциях, могут фигурировать в двух или более из следующих товарных позиций, как в случае с арахисом. Этот скромный продукт питания содержит 19% углеводов, 20% белков и 29% жиров, поэтому он представлен в трех рубриках — углеводы, белки и жиры.

На наших столах представлены лучшие блюда, доступные во всех странах и в любое время года. Они содержат все, что необходимо организму в зависимости от возраста, климата и активности, за исключением, возможно, некоторых районов холодной зоны.

При составлении этих таблиц я отобрал только те продукты, которые, как показал опыт, оказались наиболее полезными.

ПРОСТАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ НА ОСНОВЕ ОСНОВНЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

/-----Углеводы-----\			жирами	Протеидами	продукты, богатые минеральным и солями,
шоколад	мед,	овощи,	масло	, сыр	, овощи—
фрукты—	орехи—	спаржа,	сыр,	яйца,	спаржа
нужные	каштаны,	бананы,	шоколад,	рыба,	свекла-топы
инжир,	арахис	, свеклу	крем	бобовых культур—	капуста,
виноград,	кедровый орех или	капуста	орехи—	фасоль— сушеные	морковь,
хурма	кедровые орехи,	морковь	, миндаль	, чечевица— сушеный	сельдерей,
изюм	Sirups	сельдерей	Бразилия-орехи,	горох высушенный	одуванчик,
зерна—	выращивание	салата	Cocoanuts	молоко	, зеленый

/-----Углеводы-----\			жирами	Протеидами	продукты, богатые минеральным и солями,
ячмень,	тапиока	лук	Хикори-орехи,	орешки—	горошек, салат
кукуруза		Пастернак	Арахис	Арахис	лук,
овес,		картофель, сладкий	пекан	кедровый орех или	редьки-топы
риса,		картофеля— белый	кедровый орех или	кедровые орехи	Ромен
ржи		тыквы,	кедровые орехи	птицы	шпинат
пшеницы,		шпинат, сквош репы	грецкие орехи масел— хлопка	овощи— капусту, салат	фасоль репу, ботву кресс водяной
			орех-масло	лук	отруби пшеничные
			Оливковоема сло	Со	Шпинатом
				Репа Пшеничные отруби	

ЦЕЛИ, КОТОРЫМ СЛУЖАТ РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПИЩИ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА

Хотя все продукты питания в четырех вышеназванных классификациях содержат элементы, отличные от того, под каким заголовком они фигурируют, тем не менее организм использует или присваивает их для следующих целей:

НАЗНАЧЕНИЕ УГЛЕВОДОВ

Углеводные вещества, содержащиеся в пище, используются организмом главным образом для поддержания массы тела; то есть для снабжения различными жидкостями, которые наполняют клеточную структуру. Если человек страдает от истощения, в пище должны преобладать углеводные элементы. Хотя некоторые из наиболее растворимых белков, особенно молоко и яйца, приведут к быстрому увеличению веса, этот вес не будет постоянным, если не принимать достаточное количество углеводов для снабжения крови всеми необходимыми элементами питания или, другими словами, для выравнивания или сбалансирования потребностей организма.

НАЗНАЧЕНИЕ ЖИРОВ

Жиры используются организмом животных в первую очередь для выработки тепла. Пища сгорает или окисляется в крови, подвергаясь почти тому же действию, что и при сгорании угля на колосниковой решетке. Вырабатываемое таким образом тепло передается крови, и кровь, благодаря своей циркуляции, распределяет это тепло по всему телу. Двуокись углерода, или отходы жизнедеятельности, образующиеся в процессе кровообращения, попадают в легкие, где воссоединяются с кислородом, которым мы дышим, и таким образом снова попадают обратно в атмосферу.

НАЗНАЧЕНИЕ ПРОТЕИДОВ

Протеид - это соединение, содержащее в основном азот, кислород и углерод. Его назначение - формировать мышечную и тканевую структуру организма. Используя простую иллюстрацию, протеид можно сравнить с материалом, из которого сделаны соты, в то время как углеводистое вещество можно сравнить с медом, то есть с жидкостями, которые заполняют ячейки.

Те, кто выполняет тяжелую или активную мышечную работу, должны обильно употреблять продукты класса протеидов.

При нормальных условиях естественный голод потребует необходимого количества протеида. Тенденция, однако, должна быть к минимуму; то есть человек должен принимать наименьшее количество протеида, которое требуется организму для поддержания клеточной структуры. (См. Урок VI, стр. 216.) Современные исследования показали, что во многих случаях экстремальных спортивных тестов диета с низким содержанием протеидов обеспечивала наибольшую выносливость. Это объясняется тем фактом, что почти все углеводы, особенно семейства зерновых, содержат от 8 до 12 процентов белков, что во многих случаях вполне достаточно для снабжения организма всем необходимым материалом для построения тканей.

Поскольку несколько питательных элементов, содержащихся в одном продукте питания, по своей природе лучше распределены, чем это обычно может сделать человек, соотношение одного вещества к другому будет лучше распределено, если весь прием пищи будет состоять только из одного вида пищи, и, следовательно, как переваривание, так и ассимиляция будут более совершенными. В этих условиях в крови будет очень мало отходов жизнедеятельности, что снижает нашу выносливость. Следовательно, когда есть возможность получать углеводы, белки и жирные вещества из одного продукта питания, что придаст организму большую силу и выносливость, чем когда мы получаем эти вещества из нескольких источников, мы должны ограничить наше меню отдельными продуктами, состоящими из правильно подобранных продуктов. Эта мысль, доведенная до своего логического конца, по мере накопления опыта все больше и больше подводит к системе монодиеты.

НАЗНАЧЕНИЕ МИНЕРАЛЬНЫХ СОЛЕЙ

Минеральные соли служат в организме двум различным целям:

- 1 Они помогают в наращивании хрящевой ткани и структуры тела
- 2 Они помогают в переваривании и растворении других пищевых продуктов, особенно группы углеводов, и особенно семейства зерновых

Зерна очень трудно разделить на составляющие их элементы, то есть измельчить до состояния настолько тонкого раствора, чтобы усвоение было совершенным. Обильное употребление продуктов, содержащих минеральные соли, очень существенно способствует этому процессу растворения.

РАЗНИЦА МЕЖДУ УСВОЯЕМОСТЬЮ И УСВОЯЕМОСТЬЮ

Истинное толкование слова "пищеварение" - это приготовление пищи путем действия:

- 1 Слюна
- 2 Желудочный сок
- 3 Желчь и
- 4 Сок поджелудочной железы

Когда пища должным образом приготовлена путем пережевывания к моменту поступления в поджелудочную железу, ее следует тщательно измельчить, чтобы в этом состоянии она была готова к усвоению.

Истинное толкование слова "ассимиляция" - это всасывание всех пищевых веществ через стенки кишечного тракта и окончательное попадание их в кровоток.

Однако нет ничего необычного в том, что человек страдает от перевара пищи и, в то же время, от плохого усвоения; другими словами, переваривание происходит слишком быстро, а усвоение - слишком медленно. Это состояние часто возникает в случаях повышенной кислотности. Из-за избытка кислоты пища переваривается или выводится из желудка преждевременно, то есть до того, как она была растворена под действием соляной кислоты. Пища, таким образом, перенасыщенная кислотой, проходит из желудка в нижние отделы кишечника и вызывает раздражение. Это раздражение или отек слизистой поверхности (выстилки) кишечника, закрывает мелкие каналы, или закрывающиеся клапаны, как их иногда называют, таким образом серьезно препятствуя поступлению растворенных пищевых веществ в кровоток.

Следующая таблица предназначена для демонстрации сравнительной усвояемости основных продуктов питания с учетом содержания в них крахмала, сахара и воды:

ТАБЛИЦА СРАВНИТЕЛЬНОЙ УСВОЯЕМОСТИ, СОДЕРЖАНИЯ УГЛЕВОДОВ И ВОДЫ В ЗЛАКАХ, БОБОВЫХ И ОВОЩАХ

Еда				Процент
усвояемост и	ПИЩИ	Крахмал	Сахар	Вода
КРУПЫ				

Еда	Процент			
усвояемость и	ПИЩИ	Крахмал	Сахар	Вода
Ячмень	Несколько Сложный	61,6	1,5	13,7
Гречиха	Сложная	48,0	6,0	12,0
Кукуруза	Сложная	60,5	3,0	12,2
Овес	Сложный	54,0	2,0	12,0
Рис	Средний	79,1	0,4	13,0
Рожь	Несколько Сложный	62,0	0,95	15,06
Пшеница	Средняя	62,0	0,95	15.08
БОБОВЫЕ				
Фасоль— сушеная	Хорошая	53,0	3,0	12,0
Чечевица— сушеная	Хорошая	50,0	2,0	11,0
Горох— сушеный	Хороший	57,0	4,0	11,0
* ОВОЩИ				
Банан— очень спелый	Очень хороший	8,0	11,0	48,0
Свекла	Хорошая	1,7	7,8	68,0
Капуста	Средний	4.3	—	78.0
Морковь	Очень хорошая	1,0	6,1	83,0
Пастернак	Очень хороший	1,5	6,0	82,0
Картофель { Сладкий	Хороший	24,4	5,6	69,0
{ Белый	Очень хороший	19,8	.7	72,0
Тыква	Очень хорошая	3,9	2,0	74,3
Кабачки	Очень хорошие	4,1	1,2	83,0
Репа	Хорошо	5.1	2.1	91,0

* Хотя все овощи, упомянутые в приведенной выше таблице, относятся к классу углеводов, тем не менее, содержащийся в них крахмал усваивается гораздо лучше, чем крахмал, содержащийся в зерновых или бобовых, поэтому эти овощи можно употреблять в пищу людям с ревматическими или подагрическими склонностями.

Содержание крахмала и сахара в свежих овощах кажется низким из-за того, что они содержат большой процент воды. Исключая воду, эти продукты по содержанию крахмала и сахара не уступают злакам и бобовым и гораздо легче перевариваются и усваиваются организмом. Другими словами, если химик снизит содержание воды до того же процента, что и в злаках, содержание углеводов возрастет в той же пропорции, что и при уменьшении содержания воды. Содержание как крахмала, так и сахара в этих овощах более усвояемо и усваивается легче, чем крахмал и сахар, содержащиеся в злаках и бобовых.

НАЗНАЧЕНИЕ ТАБЛИЦЫ VIENO

Учащийся должен помнить, что необходимо учитывать не только количество, но и качество пищи. Система измерения пищевых продуктов vieno, как объясняется здесь, является самой простой системой измерения пищевых продуктов, которая когда-либо была опубликована. Он является достаточно полным и точным для той цели, для которой он предназначен, а именно для расчета энергии и доступного азота, содержащихся в натуральных продуктах питания.

Это измерение на самом деле является количественным, то есть оно измеряет количество, а не качество. Чтобы иметь полное представление о меню, необходимо знать, помимо количества, точную химическую природу каждого конкретного блюда, а также другие продукты, с которыми это блюдо будет сочетаться.

В этой таблице продуктов питания точно указано количество энергии, которое может быть получено из пищи с помощью химического анализа, но не указано количество энергии, которое организм должен затратить на процесс усвоения. Это не может быть приведено в таблице, поскольку зависит от конкретного человека и состояния его органов пищеварения.

УРОК XIV

СИСТЕМА ИЗМЕРЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ VIENO

Количество питательных веществ, содержащихся в данном количестве пищи, часто является определяющим фактором в лечебной диетологии.

При назначении продуктов питания следует учитывать две наиболее важные вещи:

1 Количество энергии , содержащееся в данном количестве

2 Количество доступного азота или тканеобразующего материала в заданном количестве

ЭНЕРГИЯ

Энергия - это способность выполнять работу. Та форма энергии, с которой мы наиболее знакомы, - это механическая энергия, например, поднятие камня или вращение колеса.

Тепло - это еще одна форма энергии. Тепло и работа могут быть преобразованы друг в друга. Паровой двигатель превращает тепло в работу, в то время как "горячая коробка" на автомобильном колесе - это случай, когда работа превращается обратно в тепло.

Количество тепла, вырабатываемого пищей, определяет ее энергию

Опыт показывает, что определенное количество тепла приводит к определенному объему работы, так что количество тепла, вырабатываемого данным количеством пищи в сочетании с кислородом, принимается за меру ее энергии. Обычно это выражается в калориях, причем калория представляет собой количество тепла, необходимое для повышения температуры тысячи граммов воды на один градус по шкале термометра по Цельсию.

Использование этих терминов не должно касаться учащегося. Вместо калорийности я буду использовать единицу измерения, равную ста калориям. Я выбрал единицу измерения такого размера, потому что она дает представление об обычной подаче блюд во время приема пищи, которое легко измерить и запомнить.

АЗОТ

Азот - это химический элемент, который больше всего связан с жизнедеятельностью. Все ткани животных содержат азот, который составляет примерно шестую часть по весу всех азотистых или белковых веществ.

Доля азота в постном мясе

Если бы мы взяли сто фунтов нежирного мяса или мышц и выпарили из них всю воду, у нас осталось бы около восемнадцати фунтов сухого материала. Если бы мы проанализировали это сухое вещество, то обнаружили бы, что около одной шестой, или трех фунтов, приходится на элемент азот. Таким образом, мы говорим, что мышца содержит восемнадцать процентов белка, или три процента азота. В обычной практике белок смешивается с жирами и солями, и его нельзя измерить простым высушиванием воды, поэтому химик определяет количество присутствующего азота и умножает на 6,25, что дает примерно правильный процент белка. Этот метод не является точным, поскольку процентное содержание азота в различных протеидах не всегда одинаково, но он даст разумное среднее значение. Я откажусь от использования термина "белок" и буду ссылаться непосредственно на количество азота.

Все соединения элемента азота недоступны в качестве пищи. Например, азот воздуха, газообразный аммиак или порошок не могут быть использованы организмом животного. Азот в

пищевых продуктах относится только к доступному азоту. Соединения, содержащие другие формы азота, не являются пищевыми продуктами, но часто являются ядами.

СРАВНИВАЕМЫЕ СИСТЕМЫ ИЗМЕРЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

"СТАРАЯ" СИСТЕМА

При старой системе измерения потребления пищи питание человеческого организма не может стать практической наукой для широких масс, поэтому становится необходимой новая система. Чтобы мы могли более полно оценить ценность новой системы, давайте рассмотрим методы, доступные до сих пор.

Предположим, мужчина потребляет два литра молока в день и хочет определить количество доступного азота или материала для построения тканей и энергии, которые в нем содержатся. По старой системе он должен был получить книгу по анализу пищевых продуктов или послать в Вашингтон за правительственным бюллетенем. Если он не понимает значения используемых терминов и цифр, таблицы будут для него бесполезны до тех пор, пока он не обратится к химику за их разъяснением. Теперь он готов определить питательную ценность своего молока и действует следующим образом:

Сначала он получает количество кубических сантиметров в молоке, таким образом — 952,8 (количество кубических сантиметров в 1 кварте) $\times 2 = 1905,6$, количество кубических сантиметров в 2 квартах молока. Во—вторых, он получает вес своего молока в граммах - 1,032 (количество граммов в 1 куб.см молока) $\times 1905,6 = 1966,57$, количество граммов в 2 литрах молока.

Теперь он обращается к таблице анализа, которая сообщает ему, что молоко содержит 3 процента белка, $3\frac{1}{2}$ процента жира и $4\frac{1}{2}$ процента сахара. Поскольку количество азота в молоке составляет примерно одну шестую всего белка, он теперь получит 16 процентов от 3 процентов ($0,16 \times 0,03 = 0,0048$), что соответствует процентному содержанию азота в молоке.

Его следующим шагом будет — $1966,57$ (количество граммов в 2 литрах молока) $\times 0,0048 = 9,44$, количество граммов азота в 2 литрах молока.

Я не буду объяснять, каким образом должна быть рассчитана энергия, а просто приведу арифметические процессы, с помощью которых получается результат:

$$3 \times 4.1 = 12.3$$

$$3.5 \times 9.3 = 32.55$$

$$4.5 \times 4.1 = 18.45$$

$$12.3 + 32.55 + 18.45 = 63.30$$

$$1966,57 \times 63,30 = 124483,88$$

$124483,88 \div 100 = 1244$, количество калорий или энергии (единиц тепла), содержащихся в двух литрах молока.

НОВАЯ Или "ВЕНСКАЯ" СИСТЕМА

Происхождение слова Vieno

Единице пищевой энергии, равной ста калориям (см. Последний параграф об "Энергии"), я дал название *Vieno*, происходящее от "жизненный" и "энергия" и произносимое *vi-en-o*. Таким образом, система Vieno будет измерять все продукты в *vi-en-os*, или единицах энергии, равных ста калориям в аптеке. Одна порция молока составляет одну шестую кварты, или две трети обычного стакана. Из этого легко видеть, что две кварты молока дадут двенадцать литров энергии, или, если мы хотим выразить это терминами химиков, тысячу двести калорий.

Как рассчитать количество азота в продуктах питания

В таблице также указано, что коэффициент содержания азота в молоке равен .8. Следовательно, если мы хотим узнать количество азота в двух литрах молока, все, что нам нужно сделать, это умножить количество яиц на коэффициент содержания азота; $12 \times .8 = 9,6$, эта цифра представляет потребление азота, выраженное в граммах. (Смотрите пояснение к четвертому столбцу таблицы.) Эти результаты практически совпадают с результатами, полученными при старой системе вычислений, но выражены в более простых терминах. Таким образом, мы видим, что система расчета пищевой ценности *vieno* уникальна своей простотой и окажет весьма существенную помощь в постановке науки о питании на практическую основу.

НЕОБХОДИМОСТЬ В ПРОСТОЙ СИСТЕМЕ

Ни объем, ни вес не являются правильными стандартами для измерения пищевой ценности

Продукты обычно измеряются объемом или весом. Очевидно, что объем не может быть достаточно точным при измерении пищевой ценности. Бушель листьев салата-латука будет содержать гораздо меньшую пищевую ценность, чем бушель пшеницы. Казалось бы, более справедливым способом сравнения продуктов является вес, но все продукты содержат воду, содержание которой может варьироваться от пяти до девяноста пяти процентов. Фунт репы, который на девять десятых состоит из воды, несопоставим с сахаром, в котором почти нет воды.

Даже если бы не вода, вес не был бы справедливым методом сравнения, потому что некоторые продукты имеют большую ценность на фунт, чем другие, из-за их различия в химическом составе. Например, фунт сливочного масла дает организму примерно в два с половиной раза больше тепла, чем сахар.

Как упоминалось ранее, двумя основными факторами питания, которые мы должны измерять, являются выработка энергии и способность к построению тканей.

Что представляет собой настоящая еда

Все настоящие продукты, усваиваемые организмом, вырабатывают некоторое количество энергии. Фактически, только те вещества, которые производят энергию организма в сочетании с кислородом, поступающим через легкие, могут быть правильно названы пищей.

Я взял эту производящую энергию способность пищи за лучшую основу для измерения и сравнения. Азот можно было бы принять за единицу, а энергию - за таблицу, но проще использовать энергию как единицу (как указано в колонке 3, стр. [655](#)) и рассчитать содержание

азота в различных продуктах питания с помощью таблицы, в которой указано количество азота на единицу энергии. (Колонка 4, стр. 655.)

Необходимо умножить энергетические единицы (столбец 3) на коэффициент содержания азота (столбец 4), поскольку соотношение азота к энергии в каждом продукте разное.

ОБЪЯСНЕНИЕ ТАБЛИЦЫ

В таблице, которая приводится ниже, я попытался самым простым способом указать количество каждого конкретного блюда, равное одному блюду *vieno*.

Во втором столбце самым простым языком показано, чему равна одна порция продуктов — например, одна порция ячменя равна одной унции; или одна порция орехов равна одной круглой столовой ложке и т.д. Этот метод, конечно, является лишь приблизительным, поскольку в некоторых продуктах невозможно подобрать простой термин для обозначения количества одной порции. Это особенно верно для приготовленных продуктов из-за различного содержания воды. В таких случаях способ, которым студент знакомится с *вьено*, заключается в том, чтобы взвесить один фунт сырья, а после того, как оно приготовлено, взвесить его еще раз, а затем рассчитать содержание воды.

Определение, данное во второй колонке в отношении молока, масла, яиц и сыра, довольно точное. Описание, данное в отношении круп и хлеба, также довольно точное. В списке свежих овощей не было предпринято попыток описать одно блюдо по объему, поскольку овощи являются рыхлыми и объемными, поэтому целесообразно измерять их только по весу.

Учитывается только съедобная часть пищи

В случае свежих фруктов одно вино было определено как "один большой апельсин" или "шесть слив" и т.д. В таких случаях делается поправка на несъедобную порцию; все веса, приведенные в таблице, учитывают только съедобную порцию.

В случае с орехами определение "венский" в таком количестве ложек является довольно точным. Это сделано только в качестве иллюстрации и не продолжается по всей таблице. Учащийся должен использовать только вторую колонку таблицы для черновой работы и подсчета приблизительного количества одного вина.

Третья колонка таблицы, в которой указано количество вин или количество тепловой энергии в одном фунте, - это колонка, на которую студент должен ссылаться в своей работе. Фунт продуктов, указанных в этой колонке, неизменно означает один фунт съедобной порции.

Простой способ измельчения продуктов по-венски

Способ, которым студент может рассчитать количество пищи в одной порции, состоит в том, чтобы взять фунт еды, которую он собирается использовать, и разделить ее поровну на столько порций, сколько указано в третьем столбце. Например: если один фунт пшеницы равен шестнадцати венам, студент должен взвесить фунт пшеницы и разделить его на шестнадцать порций, и каждая из этих порций будет равна одному вену.

Азотный фактор упрощен

В четвертом столбце таблицы приведен приблизительный коэффициент содержания азота, то есть процентное содержание азота по массе в одном винограде. Эта колонка должна использоваться для расчета количества азота в рационе при любых обычных обстоятельствах. Учащийся должен взять общее количество яиц в каждом блюде и умножить это число на коэффициент азота. В продукте будет указано приблизительное количество потребляемого азота, выраженное в граммах. *Это прямой метод определения количества доступного азота в продуктах питания.*

Грамм , уменьшенный до vienos

Если при чтении других работ студент находит количество азота, указанное в дециграммах, ему нужно только разделить на десять, чтобы привести его к этой системе, поскольку дециграмм составляет одну десятую грамма. Аналогичным образом, количество белка может быть уменьшено до граммов или дециграммов простым процессом умножения и деления следующим образом: шестьдесят граммов белка содержат практически десять граммов (сто дециграммов) азота. Разделите количество белка на шесть, чтобы перевести белок в азотную единицу измерения. То есть $(\text{Белок} \div 6) = \text{количество азота в граммах}$.

В старомодной таблице продуктов указано количество белка в процентах по весу, что делает необходимым взвесить пищу, определить количество белка путем умножения веса на процент, а затем уменьшить это количество в соответствии с приведенным выше правилом. Я объясняю это для того, чтобы студент мог сравнить результаты, выраженные в старой таблице, с методом виено, но во всей практической работе студент должен использовать только этот *прямой* метод, который намного проще и точнее.

В пятой колонке таблицы указан вес одного вьено в граммах. Это не добавляет никакой новой информации, а дает только вес одного вьено в метрической системе. Его следует использовать тем, кто хочет быть точным в своей работе, или тем, кто проявляет научный интерес к своему питанию.

Примеры для студента, который хочет быть точным

В последнем столбце таблицы указано фактическое количество азота в одной порции продукта, выраженное в граммах. Это точная цифра, на основе которой был рассчитан приблизительный коэффициент азота для обычного употребления. Например: Фактическое количество азота в одной порции каштанов составляет 0,396. Если это число умножить на количество съеденных порций каштанов, мы получим фактическое количество потребленных граммов азота. Предположим, мы съели десять порций каштанов; мы бы умножили 0,396 на десять, что дало бы нам 3,96 грамма азота. Для обычных целей я использую ближайшую десятичную дробь, которая равна .4, и которую я указываю в четвертом столбце в качестве коэффициента азота. Те, кто хочет рассчитать содержание азота с научной точностью, должны использовать цифры, приведенные в последнем столбце таблицы, как в приведенном мной примере.

Система измерения количества продуктов питания Vieno является новой и предназначена для того, чтобы оказать практикующему врачу и домохозяйке максимальную помощь в

сбалансировании рациона. Поэтому я включил в следующие таблицы все классы продуктов питания, многие из которых я не рекомендую и не использую в своей научной работе.

ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

ПРЯМОЙ МЕТОД РАСЧЕТА ДОСТУПНОГО АЗОТА В ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТАХ

Умножение количества яиц (колонка 3) на коэффициент содержания азота (колонка 4) даст количество доступного азота в различных продуктах питания, выраженное в граммах

1	2	3	4	5	6
Наименование продукта	Количество, равное одному венскому блюду * (100 калорий)	Номер венского блюда или количество тепловой энергии в одном фунте	Азотный коэффициент	Вес одного венского блюда в граммах	Количество азота в одном венском блюде
Зерновые продукты					
Ячмень перловый	Одна унция	16	.4	27,5	.37
Хлеб—					
Грэм	Размер буханки, $\frac{3}{4}$ дюйма. толстый	12	.6	37,5	.59
Белый	Размер буханки, $\frac{3}{4}$ дюйма. толщина	12	.6	39,3	.58

ТАБЛИЦА РАЗМЕРОВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ —(Продолжение)

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Наименование продукта,	Количество, равное одному венскому отрубю * (100 калорий)	Номер венского отруби или количество тепловой энергии в одном фунте	Азотный коэффициент	Вес одного венского отруби в граммах	Граммов азота в одном венском отрубей Christian's Vieno's Отруби собственного приготовления
Две унции	8	.3	21,2	.30	Мука из отрубей Christian's Vieno
1½ унции 12	.4	33,5	.55	Кукурузная мука из отрубей.	Кукурузная мука.
	Одна унция	16	.4	27.4	.41
Кукурузный крахмал	Одна унция, без примеси	17	.0	27.1	.00
Крекеры	Четыре штуки среднего размера	19	.4	23.8	.39
Мамалыга	Одна унция	16	.4	27.5	.36
Макароны или спагетти	Одна унция	16	.6	27.2	.58
Овсяные хлопья или геркулесовые хлопья	Без примеси	15	.6	24.4	.63
Рис	Одна унция	16	.4	27,8	.36
Ржаная мука	Одна унция	16	.3	27,8	.30
Белая мука	одна унция	16	.5	27,9	.49
Цельнозерновая или мука грэм	Одна унция	16	.6	27,8	.61
Цельнозерновая	одна унция	16	.6	27,8	.61
Молочные продукты					
Сливочное	Не совсем	36	.0	12,6	.00

1	2	3	4	5	6
Наименование продукта,	Количество, равное одному венскому отрубю * (100 калорий)	Номер венского отруби или количество тепловой энергии в одном фунте	Азотный коэффициент	Вес одного венского отруби в граммах	Граммов азота в одном венском отрубe Christian's Vieno's Отруби собственного приготовления
масло	сантиметровый кубик				
Сыр—					
Творог	Три унции	5	3,0	89,0	2,97
Цельных сливок	Размером с грецкий орех	20	1,0	22,0	1,01
Сливков (20% жирности)	Пять столовых ложек	10	.2	45,0	.17
Молоко—					
Кефир	Один полный стакан	2	1,3	274,0	1,32
Сгущенный	Три столовые ложки	15	.4	30,0	.42
Очищенных	Один полный стакан	2	1,5	267,0	.46
Целых	две трети стакана	3	.8	140,0	.78
Рыбы					
Свежая рыба (продается на рынке)	Четверть фунта	6	3,1	102,0	3,13

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Наименование продукта	Количество, равное одному венскому блюду * (100 калорий)	Номер венского блюда или количество тепловой энергии в одном фунте	Азотный коэффициент	Вес одного венского блюда в граммах	Граммов азота в одном бутылке
"			фрукте		
Яблоки	Одно яблоко, толщиной 2½ дюйма. толстые	3	.1	156,4	.10
Абрикосов	Шесть среднего размера	3	.3	168,0	.29
Бананов	Один крупный	5	.2	98,6	.21
Ягоды—					
Ежевика	Одно блюдо с умеренным количеством соуса	3	.3	168,0	.35
Малина	Одно блюдо с умеренным соусом	3	.4	146,3	.39
Клубники	Одна тарелка для соуса	2	.4	252,0	.40
Дыни	диаметром пять дюймов	2	.3	299,0	.29
Вишен	Одна тарелка для соуса среднего размера	4	.2	103,0	.16
Смородины (сушеной)	Три столовые ложки	13	.1	33,4	.11
Фиников	Пять, среднего размера	16	.1	28,1	.09
Инжира	Два, среднего размера	5	.2	30,7	.21
Виноградины	Одно блюдо с умеренным	4	.2	108.8	.23

1	2	3	4	5	6
Наименование продукта	Количество, равное одному венскому блюду * (100 калорий)	Номер венского блюда или количество тепловой энергии в одном фунте	Азотный коэффициент	Веса одного венского блюда в граммах	Граммов азота в одном бутылке
Лимоны	соусом Три, среднего размера	2	.3	221.0	.35
Оливковое масло	Одна столовая ложка тофул	42	.0	10,1	.00
Оливок (спелых)	Восемь	12	.0	37,5	.00
Апельсинов	Один большой апельсин	2	.2	189,0	.24
Груши	Одна большая	3	.2	154,0	.15
Сливы	Шесть маленьких	4	.2	115,0	.18
Чернослива	Три больших	14	.1	32,4	.11
Изюма	Две столовые ложки с горкой	16	.1	28.3	.12
арбуз	1½ фунта мяса дыни	1	.2	324.0	.20
Мясо					
Бекон (копченный)	Нарезать на ¼ дюйма. отбивные толщиной 4 дюйма	30	.2	15,0	.24
Отбивных—					
-----	Размером с яйцо	15	.9	29,4	.88
Порция баранины					
Свинину (средней	нарезать ломтиками на	размером	16	.8	28,7

1	2	3	4	5	6
Наименование продукта	Количество, равное одному венскому блюду * (100 калорий)	Номер венского блюда или количество тепловой энергии в одном фунте	Азотный коэффициент	Веса одного венского блюда в граммах	Граммов азота в одном бутылке
жирности)	½ дюйма. толщина - 2 дюйма. ветчину (копченую) (средней жирности)				
.76	Нарезать ломтиками на ½ дюйма. толщина - 2 дюйма. квадрат	19	.6	23.3	.57

1	2	3	4	5	6
Наименование блюда	Количество, равное одному венскому блюду *(100 калорий)	Номер венского блюда или количество тепловой энергии в одном фунте	азотного фактора	Вес одного венского блюда в граммах	Граммов азота в одной бараньей ножке средней жирности
.	Размер порции яйца	11	1,2	41,0	1,20
Говяжьих ребрышек	Размер порции яйца	15	.9	31,3	.87
Стейк— Портерхаус	Нарезать ломтиками толщиной ½ дюйма.	13	.9	35,7	.90

1	2	3	4	5	6
Наименование блюда	Количество, равное одному венскому блюду *(100 калорий)	Номер венского блюда или количество тепловой энергии в одном фунте	азотного фактора	Вес одного венского блюда в граммах	Граммов азота в одной бараньей ножке средней жирности
Круглой говядины	толщиной 2 дюйма. нарезать ломтиками на ½ дюйма. толщина - 2 дюйма. квадрат	12	1,6	47,7	1,55
Орехов Миндаль	Одна столовая ложка с горкой	30	.5	15,0	.53
Бразильские орехи	Одна столовая ложка с горкой	32	.4	13,9	.38
Каштаны	Одна столовая ложка с горкой	11	.4	40,3	.40
Кокосовые орехи, свежие	Пол-унции	32	.2	16,4	.16
Кокосовые орехи, приготовленные	двумя круглые столовые ложки	31	.2	14,5	.15
Фундука	Одна столовая ложка с горкой	33	.3	13,8	.34
Орехов гикори	Одна круглая столовая	33	.3	13,6	.33

1	2	3	4	5	6
Наименование блюда	Количество, равное одному венскому блюду *(100 калорий)	Номер венского блюда или количество тепловой энергии в одном фунте	азотного фактора	Вес одного венского блюда в граммах	Граммов азота в одной бараньей ножке средней жирности
	ложка				
арахиса	Одна столовая ложка с горкой	26	.7	17,7	.73
орехов пекан	Один круглый столовая ложка	34	.2	13.1	.23
Пиньолии	Одна круглая столовая ложка	28	.8	15.9	.83
Фисташек	Одна столовая ложка с горкой	29	.5	15.2	.54
Грецких орехов-Черная	Одна столовая ложка с горкой	31	.6	14.6	.64
Английская	Одна столовая ложка с горкой	33	.4	14.6	.38
Птица и яйца					
Курица (бройлерная)	Три унции	7	3,1	90,0	3,09
Курица (зрелая)	Две унции	8	1,4	43,7	1,44
Яйца (альбумин)	Белок шести яиц	2	3,6	181,4	3,56
Яйца	Одно	8	1,4	63,0	1,35

1	2	3	4	5	6
Наименование блюда	Количество, равное одному венскому блюду *(100 калорий)	Номер венского блюда или количество тепловой энергии в одном фунте	азотного фактора	Вес одного венского блюда в граммах	Граммов азота в одной бараньей ножке средней жирности
(цельные)	большое яйцо				
Яйца (желток)	Желток очень крупного яйца	17	.7	26,0	.66
Индейка	1½ унции	10	1,1	33,3	1,12

1	2	3	4	5	6
Наименование продукта	Количество, равное одному венскому блюду *(100 калорий)	Номер венского блюда или количество тепловой энергии в одном фунте	Азотный коэффициент	Вес одного венского блюда в граммах	Граммов азота в одном венском блюде Сахар
Мед	Одна унция	16	.0	29,8	.02
Патока	1½ унции	13	.0	36,5	.01
Новоорлеанская					
Кленовый сироп	Четыре столовые ложки	13	.0	34,8	.00
Сахар—				Тростниковый , гранулированный	Три чайные ложки округлой формы
19	.0	24,4	.00	Кленовый	.0
Кленовый сироп.	Одна унция	16	.0	30,0	.00
Овощей					
Фасоль—					

1	2	3	4	5	6
Наименование продукта	Количество, равное одному венскому блюду *(100 калорий)	Номер венского блюда или количество тепловой энергии в одном фунте	Азотный коэффициент	Вес одного венского блюда в граммах	Граммов азота в одном венском блюде Сахар
Лима (сушеная)	Одна унция	16	.8	27,9	.81
Военно-морского флота (сушеного)	Одна унция	16	1,1	28,1	1,13
Струны	Полфунта	2	.8	232,6	.85
Свеклы	Полфунта	2	.5	211,0	.54
Капусты	Три четверти фунта	1	.8	313,0	.80
Моркови	Полфунта	2	.5	215,0	.54
Сельдерея	Один фунт	1	.9	533,5	.94
Кукурузы (зеленой)	Один большой початок	5	.6	96,5	.62
Листьев салата	Один фунт	1	1,0	504,0	.98
Луковицы	полфунта	2	.5	202,0	.52
пастернака	Шесть унций	2	.5	181,0	.46
Горошка-					
Сушеный	Одна унция	сушеного16	1.1	27.4	1.06
Зеленого	Четверть фунта	4	1.1	97.5	1.02
Картофеля—					
Сладкий	Три унции	6	.2	80,0	.23
Белых	Четверть фунта	4	.4	118,0	.41
Шпинат	Один фунт	1	1,5	412,0	1,49
Кабачки	полфунта	2	.5	211,0	.47
Помидоры	Один фунт	1	.6	408,0	.65
Репа	полфунта	2	.5	245,0	.51

УДОБНЫЙ СТОЛИК

Один фунт = 16 унций
Один фунт = 453,57 грамма
Одна унция = 28,35 грамма

Вес таких пищевых продуктов, как мясо, фрукты и т.д., настолько близок к весу воды, что вес можно рассчитать исходя из размера, если он известен.

Один кубический дюйм = 16,5 грамма
Один кубический дюйм = около половины унции
Один кубический фут = 62 фунта
Один галлон = 8 фунтов
Одна пинта = 476,4 грамма

Молоко немного тяжелее воды, в то время как масла или жиры легче.

Один литр молока = 980 граммам
Один литр оливкового масла = 876 граммам
Одно среднее яйцо = 50 граммам
Одна средняя оливка = 6 граммам
одного *вина* = 100 калориям
Один дециграмм азота = 13/5 грамма белка

Урок XV

СОСТАВЛЕНО ЛЕЧЕБНОЕ И КОРРЕКТИРУЮЩЕЕ МЕНЮ

УРОК XV

Лечебные и восстановительные меню

Введение

Научное питание ведет к простоте

Научное питание заключается в выборе продуктов, необходимых организму, в соответствии с возрастом, профессией и климатом. Этим требованиям можно соответствовать в очень небольшом количестве статей. Необходимые изменения в рационе питания всегда можно внести, изменив пропорции. Для каждого из четырех сезонов года можно выбрать три или четыре продукта, которые будут содержать все элементы питания, необходимые организму, поэтому настоящая наука о питании неизбежно приводит человека к монодиете, то есть приготовлению блюда только из одного вида продуктов. Из-за присущего нам желания сидеть за "стонущим столом" мы, возможно, еще далеки от монодиеты, но наука о питании человека с безошибочной уверенностью указывает на простоту. Следует помнить, однако, что человек может съесть почти при любых условиях, за исключением крайней повышенной кислотности, все, что он пожелает, из одного или двух блюд — одно предпочтительнее.

Как продукты становятся целебными

В свете современной медицины ни одна пища не обладает какими-либо особыми целебными свойствами. Пищевые продукты становятся целебными только тогда, когда они устраняют ненормальные состояния, а они устраняют ненормальные состояния только в той степени, в какой они могут быть идеально переварены и ассимилированы, и в той степени, в какой отходы жизнедеятельности полностью выводятся из организма. Таким образом, устраняется все возможное сопротивление, и Природа восстанавливает поврежденные ткани в соответствии с законом эволюции животных. Этот конструктивный процесс мы называем "отверждением".

Хотя может показаться, что меню для каждого сезона года отличается незначительно, особенно по сравнению с обычной всеядной диетой, опыт доказал, что чем меньше продуктов входит в состав блюда, тем лучше будут результаты.

Кулинария

НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ ФАКТЫ, ВЫЯВЛЕННЫЕ СОВРЕМЕННОЙ НАУКОЙ

Цель приготовления пищи - разрушить клеточную структуру продуктов и сделать их более усвояемыми. После разрушения клеточной структуры любая степень нагрева, которой подвергаются продукты, наносит им вред, вместо того чтобы улучшать их.

ЗЕРНА

Зерна должны быть сварены целиком. Их следует очистить, хорошо залить водой и варить до тех пор, пока зерна не раскроются, как при приготовлении кукурузной мамалыги по старинке. Для этого часто требуется от трех до четырех часов постоянного кипячения.

Злаки, приготовленные таким способом, вкуснее, питательнее и гораздо полезнее для здоровья, чем любые готовые или запатентованные "продукты для завтрака", при этом их стоимость составляет примерно одну восьмую или одну десятую от стоимости популярных запатентованных продуктов.

ОВОЩИ

Старый или популярный способ приготовления овощей заключается в том, чтобы щедро залить их водой и варить гораздо дольше, чем необходимо, затем слить воду, приправить и подать к столу. В результате этого процесса минеральные соли, которые во многих случаях являются наиболее ценной частью пищи, растворяются, переходят в воду и теряются. Таким образом, многие превосходные продукты питания сильно обедняются и их питательная ценность снижается примерно на 50 процентов.

Время приготовления овощей следует определять по их твердости. Например, шпинат можно тщательно приготовить примерно за пятнадцать минут. Таким образом, некоторые из его элементов улетучиваются, придавая ему восхитительный вкус, в то время как при приготовлении в большом количестве воды, от половины до трех четвертей часа, что является обычным способом, лучшие питательные элементы теряются при сливе воды, и блюдо становится почти безвкусным.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ В ВИДЕ ЗАПЕКАНКИ

Все сочные и водянистые овощи, такие как капуста и шпинат, фасоль, морковь, лук, пастернак, горошек, тыква, репа и т.д., следует готовить в форме для запекания.

Подготовьте овощи обычным способом, как для отваривания. Несколько столовых ложек воды можно добавлять в такие продукты, как зеленая фасоль и горошек, свекла, морковь, цветная капуста, лук, пастернак и т.д. Накройте, и поставьте в обычную духовку для запекания, пока овощи полностью не приготовятся или не станут мягкими. Таким образом, овощи на самом деле готовятся в собственном соку, становятся намного мягче, более усвояемыми, вкуснее, а все содержащиеся в них минеральные соли и другие питательные элементы сохраняются, что также делает их более питательными.

РИС И МАКАРОНЫ

Рис, макароны и спагетти являются исключениями из вышеуказанных правил. Их следует готовить в большом количестве воды и тщательно процедить. Таким образом, удаляются излишки крахмала, которые они содержат, и их питательные элементы лучше сбалансированы. Они также становятся намного более вкусными и усваиваемыми.

ФРУКТЫ

Если плоды получают полностью созревшими, их ни в коем случае не следует готовить.

Сушеные или выпаренные фрукты можно приготовить к столу, тщательно замочив их в простой воде на несколько часов или на ночь. Таким образом, обнажаются зеленые и неоплодотворенные кусочки, которые можно выбросить. Излишки воды можно уварить до состояния сиропа и залить фрукты. Таким образом вырабатывается фруктовый сахар, и подслащивание тростниковым сахаром становится ненужным.

Замачивание, описанное выше, - это просто процесс возврата во фрукт воды, которая была удалена из него путем выпаривания или обезвоживания.

Очевидно, что та часть плода, которая недостаточно размягчится при замачивании, чтобы стать вкусной, была недостаточно спелой для употребления в пищу.

КОНСЕРВЫ

Обычный стол, особенно в гостиницах и ресторанах, подается в основном из консервированных продуктов. Процесс идеальной консервации продуктов так и не был изобретен и, вероятно, никогда не будет. Независимо от того, насколько приятными на вкус могут быть продукты, они претерпевают постоянные химические изменения с момента отрыва от земли или родительского стебля до полного разложения. Поэтому все овощи следует использовать, по возможности, свежими.

ПАХТА

Пахту отличного качества можно приготовить следующим образом: Дайте сладкому молоку настояться (хорошо покрытым) в теплом помещении, пока оно не загустеет или не свернется; взбивайте обычной вращающейся яичной миксером, не снимая сливки.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сладкое сливочное масло можно приготовить за несколько минут из обычных сливок, переложив их в глубокую миску и взбивая вращающейся яичной миксером.

ПРЕДЛОЖЕНИЯ По ВЫБОРУ И ПРИГОТОВЛЕНИЮ ОПРЕДЕЛЕННЫХ БЛЮД, УПОМЯНУТЫХ В МЕНЮ

БАНАН

Банан - это овощ. Это один из наших самых ценных продуктов питания, а также самый плодovitый. Оно будет производить больше пищи с акра при меньших затратах ухода и труда, чем любое другое растущее растение.

Хотя банан растет только в тропических странах, он не менее полезен жителям северных зон.

Бананы, которые перевозятся на Север, нарезают зелеными и часто незрелыми, то есть до того, как они полностью вырастут. Этот последний сорт ни в коем случае не следует использовать. В своем зеленом и незрелом виде они совершенно непригодны в пищу, и по этим причинам возникло широко распространенное предубеждение против этого самого превосходного диетического продукта.

КАК ОТБИРАТЬ И СОЗРЕВАТЬ БАНАНЫ

Следует проявлять осторожность при выборе самого крупного сорта — только тех, которые достигли своего полного роста на родительском дереве. Если у продавца невозможно приобрести бананы "спелыми", их следует покупать, по возможности, гроздьями, или можно приобрести несколько нижних "кистей" и оставить на плодоножке. Их следует хранить на

открытом воздухе (то есть непокрытыми), при ровной, теплой температуре, а кончик стебля накрывать чистой белой тканью или погружать в воду, чтобы сохранить свежесть, ежедневно меняя. Таким образом, банан будет созревать медленно и будет почти таким же вкусным, как если бы был получен спелым с родного дерева.

Бананы не следует есть до тех пор, пока они не станут "мертво—спелыми" - в черных пятнах. В таком состоянии содержащиеся в них углеводы усваиваются так же легко, как свежее молоко.

ПЕЧЕННЫЕ БАНАНЫ

Очистите крупные спелые бананы; запекайте на открытой форме в очень горячей духовке от десяти до пятнадцати минут или до слегка коричневого цвета.

Запеченные бананы - вкусный десерт, который подается с любым из следующих блюд:

крем

b Ореховое масло

c Сливочное масло

d И сливочное масло, и соус готовят путем постепенного разбавления орехового масла небольшим количеством воды до образования однородной пасты

Бананы нужно тщательно пережевывать, но не для того, чтобы уменьшить их количество, а для того, чтобы избавиться от слюны.

Рецепты

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЯИЧНЫХ ПЕЛЬМЕНЕЙ

Положите яйцо в пинтовую чашку, залейте кипятком и дайте настояться под крышкой пять-шесть минут.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЫРЫХ ЯИЦ

Разбейте желаемое количество в узкую миску; добавьте по чайной ложке сахара к каждому яйцу и щепотку соли; *очень быстро* взбивайте вращающейся яичной миксером от пяти до восьми минут.

К каждому яйцу добавьте чайную ложку лимонного сока и половину стакана молока, затем, по желанию, медленно взбейте в смесь.

РЕЦЕПТ ЗАПЕЧЕННОГО ОМЛЕТА

Очень тщательно взбивайте два яйца в течение примерно пяти минут; добавьте щепотку соли, по десертной ложке кукурузного крахмала и жирных сливок. Выпекайте очень слегка на небольшой сковороде.

ОТБОР И ПРИГОТОВЛЕНИЕ РЫБЫ И МЯСА ПТИЦЫ

Если мы должны есть мясо животных, то следует выбирать молодняк. Оно содержит больше усваиваемого белка, особенно альбумина, чем старое или зрелое животное, и у него было меньше времени, чтобы заразиться из-за негигиенических привычек. И рыбу, и птицу следует запекать, варить или запекать в духовке; ни в коем случае не жарить.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА В СТРУЧКАХ

Тщательно очистив нужное количество свежего нежного горошка, не очищенного от скорлупы, выложите его в закрытую кастрюлю или форму для запекания; добавьте несколько ложек воды, немного сливочного масла и соли и готовьте на медленном огне до полного размягчения; подавайте в стручках.

Горошек можно есть, зажав стручок между зубами, а затем слегка потянув его. При этом снимается внешняя оболочка или мякоть, остается только тонкая пленка целлюлозы.

ПРИМЕЧАНИЕ: Мякоть гороха, или субстанция на стручке, богата минеральными солями, очень питательна, обладает легким слабительным действием и отлично помогает перевариванию других пищевых продуктов. Это более сбалансированный и ценный продукт питания, чем горох.

ТЫКВА

Тыкву можно сделать очень вкусной, потушив или отварив в достаточном количестве воды, чтобы не пригорела. Хорошо разомните и откиньте на дуршлаг. Приправьте и подавайте так же, как кабачки, или приготовьте, как указано, и запекайте до слегка коричневого цвета.

ОВОЩНОЙ СОК

Мелко нарежьте и отварите морковь, горошек, спаржу или любой другой свежий овощ в течение восьми-десяти минут в количестве, достаточном для образования сока; процедите и подавайте.

Нежные части свежих овощей можно тщательно отварить, откинуть на дуршлаг и подавать в виде пюре.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ЧАЙ ИЗ САССАФРАСА

Измельчите кору красного корня сассафраса, положив на каждую чашку кусочек размером с десятицентовик. Добавьте желаемое количество воды; тушите от пяти до десяти минут. Пейте со сливками и сахаром.

ПШЕНИЧНЫЕ ОТРУБИ

Пшеничные отруби - это внешняя оболочка пшеничного зерна. По химическому составу это чистая целлюлоза, которая нерастворима и не переваривается обычными пищеварительными растворителями организма.

Пшеничные отруби служат ценным лечебным средством в желудке и пищеварительном тракте. При введении в желудок его клеточная структура наполняется водой, и в сухом состоянии он увеличивается в четыре-восемь раз по сравнению с прежним размером. Он возбуждает перистальтику желудка и кишечника, тем самым предотвращая несварение желудка, а разнося воду по желудочно-кишечному тракту, предотвращает застойные явления в кишечнике, или то, что обычно называют запором. Пшеничные отруби по праву можно назвать кишечной метлой или очищающим средством.

Человек в процессе приготовления пищи изобрел дорогостоящее и сложное оборудование для удаления всей клетчатки и шероховатостей из своего рациона. Он страдал от застоя в желудке и кишечнике как раз в той степени, в какой продолжался этот процесс очищения. Отруби возвращают в рацион не только то, что было изъято из них современными методами измельчения, но и то, что цивилизованные привычки очищать исключили из нашей пищи. Таким образом, он натурализует рацион, способствует пищеварению, очищает слизистые поверхности как желудка, так и кишечника и предотвращает застойные явления в восходящей ободочной кишке, которые являются основной причиной так называемого аппендицита.

МУКА ИЗ ОТРУБЕЙ

Отрубная мука - это продукт из цельной пшеницы грубого помола, смешанный с определенным процентом пшеничных отрубей. Из нее получается превосходный хлеб.

Хлеб, приготовленный из муки из отрубей, действует на пищеварительные органы так же, как и чистые отруби, только в более мягкой форме. Он также помогает желудку переваривать другие продукты. Она более питательна, чем пшеничная мука, по той причине, что она лучше сбалансирована и содержит все углеводные и белковые элементы зерна.

Хлеб из муки из отрубей лучше выпекать в виде драгоценных камней, запеченных в маленьких кольцах из драгоценных камней.

Для приготовления этого блюда не требуются ни разрыхлитель, ни сода, и его не следует просеивать.

ВЫБОР МЕНЮ

Везде, где предлагаются два меню, можно выбирать, но какое бы меню ни было выбрано, его следует принимать целиком. Другими словами, не выбирайте блюда из одного меню и не комбинируйте их со блюдами, упомянутыми в другом меню. Также не следует употреблять в пищу какие-либо продукты с определенным меню, кроме того, которое указано в нем. Соблюдая эти рекомендации, можно соблюдать правильные сочетания продуктов, что не менее важно, чем их выбор.

ПРИМЕЧАНИЕ: В этом томе есть несколько меню, содержащих сочетания продуктов, классифицированных как № 3 в Уроке XII "Таблицы гармонии и дисгармоний пищеварения", стр. [с609](#) по [617](#) включительно. Это объясняется тем фактом, что упомянутые "стоны" накрыты для нормального человека, в то время как меню было предписано для лечения какого-то особого расстройства или с целью устранения некоторых причин, вызывающих раздражение.

ОБЫЧНЫЕ МЕНЮ

Нижеприведенное меню предназначено для тех, у кого нормальное пищеварение и усвоение пищи, то есть для тех, у кого нет расстройств пищеварения.

ВВЕДЕНИЕ В ОБЫЧНЫЕ МЕНЮ

Хотя большинство меню, составляющих этот том, были прописаны с целью устранения причин какого-либо конкретного расстройства, огромное количество получавших лечение оставались под присмотром автора еще долгое время после того, как они пришли в норму или вылечились, как обычно называют переход от болезни к здоровью.

Еще большое количество относительно здоровых людей, осознавших связь между питанием и здоровьем, попали под опеку автора с целью подбора их рациона питания, его пропорционирования и сбалансированности в соответствии с возрастом, профессией и сезоном года.

Отличные результаты, которые были получены почти во всех подобных случаях, подчеркивали важность составления набора нормальных меню для нормальных людей. Все нижеприведенные меню были протестированы под руководством автора и были выбраны потому, что они дали желаемые результаты.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО РЕБЕНКА

От 2 до 5 лет

ЗАВТРАК

- Немного размоченного чернослива со сливками
- Небольшая порция крупы крупного помола, тщательно проваренной
- От одного до двух стаканов молока

ЛАНЧ

- Печеная картошка
- Лук или морковь, хорошо прожаренные
- Молоко

ужин

- Домашний овощной суп или крем-суп
- Зеленый горошек или верхушки спаржи
- Печеная картошка

- Молоко

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО РЕБЕНКА

От 2 до 5 лет

ЗАВТРАК

- Один очень спелый персик
- Небольшая порция круп крупного помола
- Печеный сладкий картофель
- Молоко

ЛАНЧ

- Суп—пюре из риса, фасоли или гороха-домашний
- Цельнозерновые крекеры со сливочным маслом
- Молоко

ужин

- Печеная картошка
- Горошек или лимская фасоль
- Цельнозерновые крекеры или печенье с отрубями
- Молоко

ОСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО РЕБЕНКА

От 2 до 5 лет

ЗАВТРАК

- Дыня или очень спелый персик
- Крупы грубого помола
- Молоко

ОБЕД

- Запеченный картофель или цельнозерновой джем
- Яйцо в пюре (см. рецепт, стр. [677](#))

- Молоко или джанкет
- ужин
- Крем—суп по-домашнему
 - Пюре из репы или моркови
 - Очень спелый банан со сливками и сахаром

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО РЕБЕНКА

От 2 до 5 лет

ЗАВТРАК

- Печеное яблоко с небольшим количеством сахара
- Хлопья —небольшая порция
- Молоко

ОБЕД

- Один или два банана
- Молоко

ужин

- Кукурузная мамалыга —небольшая порция; тщательно приготовленная
- Молоко

Продукты питания для детей в возрасте от двух до пяти лет примерно одинаковы. Однако пропорции следует подбирать в соответствии с возрастом.

Ребенку от двух до трех лет можно давать стакан молока между приемами пищи, но он должен съедать очень легкий ужин, состоящий всего из двух-трех блюд, в то время как ребенок от трех до пяти лет, особенно после активных игр, может безопасно следовать предписанному здесь меню.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ МОЛОДЕЖИ

От 5 до 10 лет

ЗАВТРАК

- Банан со сливками
- Молоко или яйцо
- Кукурузная мамалыга

ОБЕД

- Картофельный или цельнозерновой хлеб с маслом
- Сгущенное молоко или творог

ужин

- Горошек, репа или морковь
- Картофель —сладкий или белый
- Молоко или яйцо

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОЙ МОЛОДЕЖИ

От 5 до 10 лет

ЗАВТРАК

- Персик
- Молоко или яйцо
- Отварной рис с медом или сахаром и сливки

ОБЕД

- Нежная кукуруза или картофель
- Молоко

ужин

- Овощной суп или крем-суп
 - Спаржа или стручковая фасоль
 - Нежная кукуруза или картофель
 - Желатин или Джанкет
 - Молоко
-

ОСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОЙ МОЛОДЕЖИ

От 5 до 10 лет

ЗАВТРАК

- Чернослив или виноград
- Хлопья —небольшая порция
- Сливки
- Молоко

ОБЕД

- Отварной лук
- Рис или картофель
- Молоко

ужин

- Один свежий овощ
- Молоко, рыба или яйцо
- Картофель или печеные бобы

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ МОЛОДЕЖИ

От 5 до 10 лет

ЗАВТРАК

- Хлопья
- Милая
- Молоко

ОБЕД

- Белокочанная или цветная капуста
- Картофель или печеные бобы

ужин

- Отварной лук
- Кукурузный хлеб
- Творог

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ МОЛОДЕЖИ

От 10 до 15 лет

ЗАВТРАК

- Тушеные сушеные персики
- Овсяная или кукурузная мамалыга со сливками или сливочным маслом
- Молоко

ОБЕД

- Рис с наваристым молоком

ужин

- Картофель сладкий или белый
- Репа, спаржа или горошек
- Рыба, джанкет или яйцо

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОЙ МОЛОДЕЖИ

От 10 до 15 лет

ЗАВТРАК

- Дыня
- Банан или сладкий картофель
- Кукурузный пирог со сливочным маслом
- Молоко

ОБЕД

- Нежная кукуруза
- Молоко

ужин

- Овощной суп или крем-суп
- Шпинат, лук, морковь, горошек, фасоль, спаржа —любые два из них
- Картофельный или цельнозерновой хлеб

ОСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОЙ МОЛОДЕЖИ

От 10 до 15 лет

ЗАВТРАК

- Банан со сливками и орехами
- Медовый или кленовый сироп
- Кукурузный пирог
- Молоко

ОБЕД

- Запеченный сладкий картофель со сливочным маслом
- Молоко

ужин

- Морковь, пастернак или тыква
- Картофель или кукурузный хлеб с маслом
- Молоко
- Орехи, изюм и сливочный сыр

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ МОЛОДЕЖИ

От 10 до 15 лет

ЗАВТРАК

- Тщательно приготовьте овсяные или пшеничные хлопья; подавайте с жидкими сливками
- Печеный банан
- Молоко

ОБЕД

- Одно или два яйца
- Цельнозерновой хлеб
- Молоко

ужин

- Один или два свежих овоща
- Отварной рис или печеный картофель
- Желатин или джанкет
- Молоко

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

От 15 до 20 лет

ЗАВТРАК

- Очень спелый банан со сливками и финиками
- Обычная отварная пшеничная или овсяная каша со сливками
- Молоко

ОБЕД

- Фасоль, запеченная по-домашнему
- Косточки из цельной пшеницы
- Молоко

ужин

- Крем-суп или овощной суп
- Спаржа или горошек
- Рис или печеный картофель
- Яичный заварной крем или мороженое
- Молоко или какао

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

От 15 до 20 лет

ЗАВТРАК

- Дыня или персики
- Одно или два яйца с цельными зернами
- Молоко

ОБЕД

- Свежий горошек, фасоль или морковь
- Кукуруза или картофель
- Молоко —сладкое или кислое

ужин

- Отварной лук, свекла или тыква
- Картофель или лимская фасоль
- Салат из листьев салата и помидоров с орехами
- Драгоценные камни из муки с отрубями

ОСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

От 15 до 20 лет

ЗАВТРАК

- Дыня
- Кукурузный пирог с кленовым сиропом или рисовый пирог с медом
- Молоко

ОБЕД

- Жареная рыба
- Печеный картофель

ужин

- Дыня
- Репа, морковь, шпинат, горох, фасоль или лук —любые два из этих продуктов
- Кукурузный хлеб или печеный картофель
- Молоко или какао

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

От 15 до 20 лет

ЗАВТРАК

- Чернослив моченый

- Рисовая или кукурузная мамалыга со сливками
- Очень спелый банан с орехами и сливками

ОБЕД

- Цельнозерновой хлеб с ореховым маслом и орешками
- Жирное молоко

ужин

- Суп
- Кабачки на зиму или тушеная тыква
- Сладкий картофель
- Сельдерей с орехами

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 20 до 33 лет

ЗАВТРАК

- Вишня или очень сладкие ягоды с сахаром—без сливок
- Хлопья со сливочным маслом
- Одно или два яйца
- Цельнозерновые маффины
- Молоко или какао

ОБЕД

- Горошек в стручках
- Запеченный картофель или цельные зерна
- Пахта

ужин

- Суп
 - Спаржа или свежий горошек
 - Картофель
 - Зеленый салат —по желанию
 - Драгоценные камни из муки с отрубями
-

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 20 до 33 лет

ЗАВТРАК

- Дыня или персики
- Яичница с начинкой
- Маффины из цельной пшеницы или кукурузы
- Какао или молоко

ОБЕД

- Вареная кукуруза
- Салат из листьев салата и помидоров с орехами и изюмом

ужин

- Легкий суп
- Один или два свежих овоща
- Рис или нежная кукуруза
- Мороженое или желатин

ОСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 20 до 33 лет

ЗАВТРАК

- Выбор некислых фруктов
- Два запеченных банана со сливками
- Цельнозерновая, вареная
- Орехи
- Молоко или какао

ОБЕД

- Фасоль, запеченная по-домашнему
- Листья салата или сельдерея с орехами
- Творог с цельнозерновым хлебом

ужин

- Суп—пожеланию

- Сладкий или белый картофель
- Стручковая фасоль или фасоль лима
- Салат-латук или ромэн с орехами
- Мука из цельной пшеницы или отрубей "драгоценные камни"

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 20 до 33 лет

ЗАВТРАК

- Очень спелый банан с финиками, орехами и сливками
- Овсяная или кукурузная мамалыга —на выбор; небольшая порция
- Молоко или какао

ОБЕД

- Яйцо- пашот или печеный картофель
- стакан пахты

ужин

- Нежная рыба, запеченная
- Печеный картофель
- Листья салата или сельдерея с орехами и изюмом

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 33 до 50 лет

ЗАВТРАК

- Отварной цельнозерновой, или мамалыга, или кукурузный хлеб
- Два яйца или миску взбитого молока

ОБЕД

- Одно взбитое яйцо и пинта молока
- Цельнозерновой крекер или печеный картофель

ужин

- Крем- суп
- Спаржа, горошек, репа или морковь
- Картофель или печеные бобы

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 33 до 50 лет

ЗАВТРАК

- Ягоды, персики или дыня
- Запеченный сладкий картофель
- Банан (очень спелый) с орехами, сливками и изюмом
- Молоко или какао

ОБЕД

- Нежная кукуруза в початках с маслом
- стакан молока —по желанию

ужин

- Свежий горошек, фасоль, белокочанная капуста, брюссельская капуста, свекла —любые два из них
- Зеленая кукуруза или картофель
- Салат из листьев салата и помидоров с орехами
- Апельсиновый или персиковый лед

ОСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 33 до 50 лет

ЗАВТРАК

- Два больших, очень спелых банана, запеченных; подавать со сливками
- Цельнозерновые или соцветия грэма
- Одно яйцо или стакан молока

ОБЕД

- Большой печеный картофель и яйцо-пашот
- Какао или шоколад

ужин

- Суп—пюре из сельдерея или помидоров
- Репа с лимской фасолью
- Мука из отрубей или печеный картофель
- Какао или шоколад

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 33 до 50 лет

ЗАВТРАК

- Два яйца, тушеные
- Цельнозерновые маффины
- Чашка шоколада или чашка горячей воды с сахаром и сливками

ОБЕД

- Фасоль, запеченная по-домашнему
- Листья салата или сельдерея
- Несколько орешков

ужин

- Морковь, пастернак или капуста
- Печеный картофель
- Жареная рыба или ореховый омлет
- Чай с какао, шоколадом или сассафрасом

Примечание: Чай Сассафрас изготавливается из коры красного сассафраса. (См. стр. [681](#).)

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 50 до 65 лет

ЗАВТРАК

- стакан горячей воды с молоком или сахаром
- Яйцо с начинкой и печеный картофель

ОБЕД

- Джанкет или миска со сгущенным молоком
- Один или два печеных банана

ужин

- Горошек или спаржа
- Жемчужины из молодого картофеля или муки из отрубей
- Чашка какао или чашка горячей воды со сливками

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 50 до 65 лет

ЗАВТРАК

- Персики, сливы или дыня
- Хлопья крупного помола со сливками
- Какао или горячая вода со сливками

ОБЕД

- Сладкий картофель с маслом
- Сыр с водяным крекером
- Молоко или шоколад

ужин

- Горох, фасоль или морковь
- Салат -латук или шпинат
- Зеленая кукуруза или картофель
- Творог со сливками и водяным крекером

ОСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 50 до 65 лет

ЗАВТРАК

- Виноградная гроздь или дыня
- Мука из отрубей "драгоценные камни" или обычная вареная пшеница
- Какао или горячая вода со сливками

ОБЕД

- Очень спелые бананы со сливками
- Финики и орехи
- стакан молока

ужин

- Лимская фасоль с луком , запеченным в сливках
- Печеный картофель
- Мука из цельной пшеницы или отрубей "драгоценные камни"

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 50 до 65 лет

ЗАВТРАК

- Чернослив моченый
- Печеные каштаны
- Сгущенное молоко или джанкет

ОБЕД

- Миска молока с отварным рисом

ужин

- Запеченный лук и кабачки на зиму
 - Печеная фасоль
 - Чашка какао
 - Один или два цельнозерновых крекера и творог
-

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

От 65 до 80 лет

ЗАВТРАК

- Запеченные два или три очень спелых банана; подавать со сливками
- Орехи, изюм и либо сливки, либо творог
- Какао или горячая вода

ОБЕД

- Миску кислого молока
- Драгоценные камни из ржаного хлеба или муки из отрубей

ужин

- Белокочанная, цветная капуста, морковь или кабачки
- Картофель
- Сыр или яйцо

Примечание: При склонности к ревматизму, подагре или люмбаго яйца следует исключить.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

От 65 до 80 лет

ЗАВТРАК

- Персики, груши, виноград или дыня
- Запеченный сладкий картофель или картофельные котлеты
- Чай из сассафраса со сливками
- (См. рецепт, стр. [681](#))

ОБЕД

- Стручковая фасоль или молодой горошек
- Ржаной хлеб
- Творог

ужин

- Морковь, тыква, свекла или лук
- Лимская фасоль или картофель

- Пахта
- Драгоценные камни из муки с отрубями

ОСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

От 65 до 80 лет

ЗАВТРАК

- Дыня, хурма или печеное яблоко
- Вареные каштаны или рис со сливками
- Чашку шоколада или чашку горячей воды

ОБЕД

- Миска молока с кукурузным хлебом

ужин

- Отварной лук, морковь или тушеная тыква
- Картофель —сладкий или белый
- Запеченный банан со сливочным сыром
- Чашка какао или шоколада

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

От 65 до 80 лет

ЗАВТРАК

- Чернослив моченый
- Отварная пшеница—небольшая порция
- Сливки, горячая вода или шоколад

ОБЕД

- Запеченный по- испански лук
- Печеный картофель
- Пахта

ужин

- Тушеная тыква или кабачки на зиму
- Сладкий картофель
- Запеченная рыба—небольшая порция
- Какао

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 85 до 100 лет

ЗАВТРАК

- Два запеченных банана со сливками
- Два яичных белка, взбитых со стаканом молока

ОБЕД

- Молодой горошек в стручках (см. рецепт на стр. [679](#))
- Стакан кислого молока

ужин

- Фасолевый суп
- Запеченный сладкий или белый картофель
- Творог со сливками и сахаром

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 85 до 100 лет

ЗАВТРАК

- Дыня
- Миска со сгущенным молоком
- Драгоценные камни из муки с отрубями

ОБЕД

- Рисовое пюре на молоке

ужин

- Запеченный или отварной сладкий картофель
- Гороховое пюре
- Яичный заварной крем или желатин

ОСЕННЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 85 до 100 лет

ЗАВТРАК

- Пшеничные хлопья, тщательно прожарить; подавать со сливками
- Теплое молоко

ОБЕД

- Яйцо- пюре с печеным картофелем
- Чашка шоколада

ужин

- Крем-суп из сельдерея
- Драгоценные камни из муки с отрубями
- Картофель
- Чай из какао или сассафраса (см. рецепт, стр. [681](#))

ЗИМНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБЫЧНОГО ЧЕЛОВЕКА

Возраст от 85 до 100 лет

ЗАВТРАК

- Два очень спелых банана, запеченных с ореховым маслом и сливками
- Чай из сассафраса или чашка шоколада

ОБЕД

- Картофельный суп-пюре
- Цельнозерновые крекеры

ужин

- Пюре из гороха или фасоли
- Картофель —сладкий или белый
- Шоколад или горячее молоко

ЛЕЧЕБНЫЕ МЕНЮ

ВВЕДЕНИЕ В ЛЕЧЕБНОЕ МЕНЮ

Научные исследования неизбежно приводят к выводу, что огромное количество так называемых заболеваний вызвано ошибками в питании, то есть неправильным выбором, неправильными сочетаниями и неправильными пропорциями пищи. (См. Таблицу, том I, стр. 9, показывающую количество заболеваний, вызванных повышенной кислотностью.) Эта таблица даст читателю некоторое представление о количестве расстройств, которые могут возникать из одного источника или по одной фундаментальной причине.

Хотя повышенная кислотность является истинным заболеванием и может вызывать все расстройства, указанные на этой таблице, все же за повышенной кислотностью стоит основная причина, а именно неправильное питание. В свете этих фактов очевидно, что важным элементом этой работы должен быть отдел лечебных и корректирующих меню.

Каждому пациенту, оказавшемуся под наблюдением автора (всего более 23 000 человек), было предписано в среднем шесть меню на период в шесть недель. От каждого пациента требовалось вести точный учет своего рациона питания и симптомов, которые появлялись после каждого приема пищи. Эта запись была либо доставлена автору лично, либо отправлена ему по почте.

На основе этого огромного объема данных и клинического опыта автор смог выбрать все меню, составляющие этот том, из тех, которые оказались успешными при лечении различных заболеваний. Поэтому в этот том включены только те меню, которые дали желаемые результаты. В нем отражен изысканный опыт двадцатилетней активной практики научного питания.

МЕНЮ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КИСЛОТНОСТИ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

НЕНОРМАЛЬНЫЙ АППЕТИТ ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ

Ненормальный аппетит вызывается избытком кислоты, которая остается в желудке после завершения пищеварения. Этот избыток кислоты вызывает раздражение слизистой оболочки как желудка, так и привратника. Избыточная секреция кислоты, в свою очередь, вызывается

перееданием, употреблением химически негармоничных пищевых продуктов в сочетании, седативными и опьяняющими напитками, табаком и всеми стимулирующими препаратами. Следовательно, логичным средством является отказ от употребления этих продуктов и регулирование рациона питания в соответствии с возрастом, профессией и химическим составом, а также обильное питье воды как во время еды, так и между приемами пищи.

ЗАВТРАК

- Пшеничные хлопья, проваренные очень тщательно; подавать с маслом, сливками и орехами
- Запеченный или поджаренный банан

ОБЕД

- Суп-пюре из стручкового гороха
- Печеный картофель
- Одно яйцо, сваренное две минуты или слегка измельченное

ужин

- Шпинат или одуванчик, приготовленные
- Отварной лук, горошек, спаржа —любые два из них
- Очень небольшая порция нежной рыбы (по желанию)
- Печеный картофель
- Желатин или джанкет

Примечание: Обо всех случаях повышенной кислотности см. "Важность употребления питьевой воды", том II, стр. 434.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

НЕНОРМАЛЬНЫЙ АППЕТИТ ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ

ЗАВТРАК

- Дыня или очень спелые персики; предпочтительнее дыня
- Два или три яйца взбить; приправить сахаром и фруктовым соком и добавить по половине стакана молока к каждому яйцу

ОБЕД

- Большая порция нежной кукурузы с маслом
- Полстакана молока

ужин

- Зеленый салат с тертыми орехами
- Любые два свежих овоща
- Очень маленькая порция рыбы
- Небольшой печеный картофель
- Дыня

Выпивайте один или два стакана воды перед каждым приемом пищи.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

*НЕНОРМАЛЬНЫЙ АППЕТИТ
ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ*

ЗАВТРАК

- Дыня или очень спелые помидоры, посыпанные сахаром и ложкой сливок
- Кусочек копченой рыбы
- Печеный картофель или мука из отрубей - самоцвет

ОБЕД

- Зеленый салат
- Репа, брюссельская капуста, лук, зеленая кукуруза, лимская фасоль —любые два из них
- Пшеничная булочка или ломтик кукурузного хлеба

ужин

- Салат из капусты или сельдерея
- Любые овощи из меню на обед
- Запеченная фасоль или печеный картофель
- Джанкет или желатин

Если завтрак запаздывает, от полуденного приема пищи следует отказаться.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

*НЕНОРМАЛЬНЫЙ АППЕТИТ
ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ*

ЗАВТРАК

- Три яичных белка и один желток взбивают, едят с печеными бананами и жидкими сливками
- Драгоценные камни из муки с отрубями
- Соленый миндаль

ОБЕД

- Отварной испанский лук
- Печеный картофель

ужин

- Гороховый суп-пюре или кукурузный суп
- Салат из сельдерея или капусты
- Морковь или пастернак
- Шпинат с яйцом
- Запеченные сушеные бобы или сладкий картофель

Пейте много прохладной воды перед каждым приемом пищи.

Если пациент страдает или выздоравливает после тяжелого приступа раздражения желудка, количество твердой пищи следует уменьшить, а количество воды увеличить.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

КИСЛЫЙ ЖЕЛУДОК (ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ)

РАЗДРАЖЕНИЕ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Вставая, выпейте два стакана прохладной воды. Посвятите от трех до пяти минут энергичным, глубоким дыхательным упражнениям.

ЗАВТРАК

- Цельнозерновая или кукурузная мука
- Два яйца, очень слегка сваренных
- Полстакана пшеничных отрубей, приготовленных и поданных в виде каши, с маслом и солью
- Полстакана воды

ОБЕД

- Нежная спаржа, горошек или фасоль
- Молодой картофель
- Небольшая порция пшеничных отрубей
- стакан воды

ужин

- Молодой горошек или спаржа
- Молодой картофель, запеченный
- Отварная цельнозерновая мука; подавать со сливочным маслом
- стакан воды

Между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином следует выпивать не менее двух стаканов воды.

Количество пищи может быть немного увеличено по мере улучшения состояния пациента, а питание может быть разнообразным за счет замены овощей, имеющихся на рынке. Однако общие сочетания и пропорции следует соблюдать в течение двух-трех недель.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

КИСЛЫЙ ЖЕЛУДОК (ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ) РАЗДРАЖЕНИЕ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Сразу после подъема выпейте два стакана воды.

ЗАВТРАК

- Дыня или очень спелый персик —без сахара и сливок
- Нежную кукурузу, очищенную от початков; слегка обжарить со взбитым яйцом и сливочным маслом, постоянно помешивая
- стакан или два воды
- (Пережевывание должно быть очень тщательным)

ОБЕД

- стручковая фасоль и молодая морковь или лук
- печеный картофель
- одно яйцо, приготовленное по выбору

ужин

- Рыба—очень нежная
- печеный картофель
- Зеленый салат с орехами
- Початок нежной кукурузы
- стакан или два воды

Непосредственно перед сном выпейте два стакана воды.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

КИСЛЫЙ ЖЕЛУДОК (ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ) РАЗДРАЖЕНИЕ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Соблюдайте инструкции относительно питья воды и глубокого дыхания, которые были даны в связи с весенним меню.

ЗАВТРАК

- Дыня, персики или хурма
- стакан взбитого молока
- Одно взбитое яйцо
- Небольшая порция приготовленной на пару или отварной цельнозерновой муки
- Столовая ложка чистых пшеничных отрубей

ЛАНЧ

- Выбор из следующих—
- *a* Два или три очень спелых банана (предпочтительнее красные сорта), которые едят со сливками, двумя ягодами инжира и орехами или ореховым маслом
- *b* запеченный сладкий картофель

ужин

- Салат-латук, эндивий или ромэн с заправкой или оливковым маслом и взбитым яйцом
- Нежная кукуруза или стручковая фасоль
- Печеная картошка
- Печеный банан

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от одного до трех стаканов воды — полстакана в начале, стакан во время еды и стакан в конце.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

КИСЛЫЙ ЖЕЛУДОК (ПОВЫШЕННАЯ КИСЛОТНОСТЬ) РАЗДРАЖЕНИЕ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Вставая, выпейте два-три стакана воды, сделайте энергичные физические упражнения и глубоко дышите.

ЗАВТРАК

- Две полные столовые ложки пшеничных хлопьев, тщательно сваренных или тушеных на медленном огне в течение ночи; ешьте с маслом и орехами
- Одно или два яйца, взбитых или приготовленных две минуты

Все блюдо может состоять из вареной пшеницы и сливочного масла с очень небольшим количеством сливок, если погода не очень холодная, в этом случае количество пшеницы можно уменьшить и взять два или даже три взбитых яйца.

ЛАНЧ

- Щедрая порция печеного сладкого картофеля
- Тушеная тыква или кабачки на зиму со сливочным или оливковым маслом
- Чашка шоколада

ужин

- Морковь, пастернак, репа, свекла, лук —любые два из этих продуктов
- Небольшая порция нежной рыбы или птицы; или предпочтительно яйцо
- Печеная картошка
- Салат из сельдерея или капусты с орехами

Избегайте переедания. Брожение в желудке вызвано в основном поступлением в желудок количества пищи, превышающего способность переваривать пищу или потребности организма. Таким образом, логичным решением является ограничение количества пищи или увеличение количества физических упражнений.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

КИСЛЫЙ ЖЕЛУДОЧНО—КИШЕЧНЫЙ ГАЗОВЫЙ ЗАПОР

Вставая, выпейте стакан-другой воды, съешьте ложку вишни или ягод и посвятите несколько минут энергичным упражнениям.

ЗАВТРАК

- Полстакана пшеничных отрубей
- Один или два красных банана —очень спелых; по желанию можно запечь. Подается с ложкой орехов или ореховым маслом
- Изюм и сливки

ЛАНЧ

- Две столовые ложки пшеничных отрубей

- Два яйца —желательно взбитых
- Листья салата с молодой морковью и тертыми орехами
- Вареный лук
- Печеная картошка

ужин

- Пшеничные отруби
- Запеченные в форме для запекания овощи на выбор: горошек, спаржа или лук
- Шпинат с яйцом
- Несколько ложек простой вареной пшеницы
- Печеная картошка

Выпивайте по два стакана прохладной воды во время каждого из этих приемов пищи.

Непосредственно перед сном съешьте небольшую порцию пшеничных отрубей и потратьте не менее десяти минут на энергичные физические упражнения.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

КИСЛЫЙ ЖЕЛУДОЧНО—КИШЕЧНЫЙ ГАЗОВЫЙ ЗАПОР

Перед завтраком обильно пейте прохладную воду, совершите быструю прогулку или энергичные физические упражнения и глубоко дышите.

ЗАВТРАК

- Дыня или персики—без сливок
- Полстакана приготовленных пшеничных отрубей
- Взбитое яйцо—щепотка сахара
- Печеный банан—очень спелый
- Один или два стакана воды

ЛАНЧ

- Зеленый салат
- Один или два початка нежной кукурузы, очень тщательно разжеванные
- Орехи
- Пшеничные отруби
- стакан или два воды

ужин

- Зеленый салат
- Два свежих овоща на выбор—горошек, кукуруза, фасоль, бамяя, баклажаны фасоль, бамяя, баклажаны
- Картофелина
- Сливочный сыр с орехами и изюмом
- Небольшая порция приготовленных отрубей
- Вода

Прохладную воду следует обильно пить во время еды, а пережевывание должно быть тщательным.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

КИСЛЫЙ ЖЕЛУДОЧНО—КИШЕЧНЫЙ ГАЗОВЫЙ ЗАПОР

Первый день: вставая, выпейте два стакана воды и посвятите три-четыре минуты упражнениям 3 и 5. (См. Том V, стр. 1344 и 1345.) Каждое четвертое или пятое движение Наполняйте легкие до предела.

ЗАВТРАК

- Приготовленная на пару или отварная цельнозерновая пшеница
- Одна-две столовые ложки пшеничных отрубей крупного помола (их можно приготовить и подавать так же, как любые обычные хлопья, а также есть с маслом и солью)
- Один или два очень спелых банана (по желанию запеченных) со сливками и ореховым маслом
- Одно яйцо взбиваем очень быстро, к нему добавляем по чайной ложке сахара и лимонного сока во время взбивания

ЛАНЧ

- Четыре стакана молока, выпивая по полстакана каждые шесть-восемь минут

ужин

- На выбор два из следующих овощей:
- Морковь, пастернак, тыква, свекла, нежная капуста
- Печеный картофель или цельнозерновой хлеб
- Зеленый салат или сельдерей
- Одно взбитое яйцо (яйцо можно не добавлять, и сочетание продуктов все равно будет хорошо сбалансированным)
- Пшеничные отруби

Непосредственно перед сном разведите ложку пшеничных отрубей в половине стакана воды. Утром выполняйте упражнения, как предписано.

Второй день: То же, что и в первый, с увеличением количества пищи, если вы голодны. Полдник может состоять из двух яиц, приготовленных в соответствии с предписаниями, и одного свежего сырого овоща, такого как морковь или репа, который подается с зеленым салатом и орехами или оливковым маслом. Также можно взять банан с очень жидкими сливками.

Третий день: Практически то же, что и во второй, варьируя завтрак, исключая яйца, позволяя ему состоять из бананов, размоченного чернослива и сливок; или из овсянки в небольшом количестве, с жидкими сливками; или, если хотите, пусть он будет состоять из тех же продуктов, что предписаны для первого дня.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ:

ЗАВТРАК

- стакан горячей воды
- зерновые из отрубей с маслом
- Бананы с размоченным черносливом и орехами или ореховым маслом (бананы следует запекать, если они не очень спелые)

ОБЕД

- Из двух яичных белков и одного желтка, смешанных со взбитыми сливками, получается очень нежный омлет
- Небольшой печеный картофель

ужин

- Что—нибудь в виде салата -сельдерей, листья салата, капуста
- Стручковая фасоль, пастернак, тыква, патиссоны, лук или морковь
- Одно яйцо взбивают или варят две минуты
- Печеный картофель или печеные бобы

Непосредственно перед сном примите полную столовую ложку пшеничных отрубей и выполните упражнения, которые были прописаны в первый день.

Пятый день: то же, что и четвертый.

Шестой день: То же, что и в первый, повторяя диету день за днем в течение двенадцати-пятнадцати дней.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

КИСЛЫЙ ЖЕЛУДОЧНО—КИШЕЧНЫЙ ГАЗОВЫЙ ЗАПОР

Сразу после подъема налейте чашку горячей воды, в которую положите две столовые ложки пшеничных отрубей. Посвятите от трех до пяти минут упражнениям на глубокое дыхание.

ЗАВТРАК

- Полстакана пшеничных отрубей варите от двадцати до тридцати минут; ешьте со сливками и очень небольшим количеством соли
- Один или два очень спелых банана со сливками и орехами
- Цельнозерновая мука, тщательно приготовленная

ОБЕД

- Отварной лук, морковь или кабачки —любые из перечисленных
- Немного зеленого салата или сельдерея
- Печеный белый картофель—ешьте без кожуры
- Столовая ложка пшеничных отрубей, вареных или сырых

ужин

- Немного капусты или сельдерея
- Шпинат, морковь, пастернак, свекла, репа, тыква или патиссоны —любые из этих продуктов
- Запеченная фасоль или запеченный сладкий или белый картофель
- Небольшая порция рыбы или курицы (если это неудобно, можно съесть слегка сваренное яйцо)

Если хочется чего-нибудь сладкого, раз в неделю можно съесть небольшую порцию обычного мороженого или желатина.

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от одного до двух стаканов воды.

Если холодно и хочется чего-нибудь горячего, можно выпить чашку чая из сассафраса, приготовленного из коры красного корня сассафраса, утром и вечером за едой. (См. стр. [681](#).)

Непосредственно перед сном посвятите три-четыре минуты упражнениям на глубокое дыхание.

В начале ужина или перед отходом ко сну можно взять две-три столовые ложки отрубей, разведенных небольшим количеством горячей воды. Количество отрубей может быть уменьшено в зависимости от состояния кишечника.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

КАТАР ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Катар желудка - это всего лишь форма хронического раздражения, вызванного остатками соляной кислоты в желудке после процесса пищеварения. Это состояние усиливается при употреблении опьяняющих и стимулирующих напитков — табака, ликеров, пива, чая, кофе;

кислот, таких как уксус, лимонный, грейпфрутовый и ананасовый соки; тростникового сахара, крахмалов из злаков и мяса. Таким образом, лекарство заключается в исключении этих продуктов и ограничении рациона следующими продуктами:

Все свежие овощи,	Молоко
яйца	орехи
зеленые салаты,	Слабокислые фрукты,
дыня	Очень нежная рыба или белое мясо птицы—иногда

Поскольку основной причиной катара желудка является избыточная секреция соляной кислоты, во время еды, а также между приемами пищи следует пить как можно больше чистой воды.

ЗАВТРАК

- стакан горячей воды
- Яичные белки взбить, смешать с чуть теплым молоком; пить медленно

Выпейте чашку горячей воды около 11 часов утра

ОБЕД

- стакан горячей воды
- Зеленый салат или один свежий овощ
- Запеченный молодой картофель; подавать со сливочным маслом
- Рис, тушенный на медленном огне в течение ночи; подавать с жирным молоком
- Полстакана воды в конце приема пищи

Выпейте чашку горячей воды около 4 часов дня

ужин

- стакан горячей воды
- Два свежих овоща
- Запеченный молодой картофель
- Отруби с косточками и сливочным маслом
- Яйцо или очень небольшую порцию нежной рыбы или курицы

Жевание должно быть идеальным.

Хлеб, мучные и крупяные изделия следует исключить, за исключением очень ограниченного количества тщательно проваренного риса и пшеничных отрубей.

Следует исключить сладости, десерты, чай, кофе, все седативные и стимулирующие напитки, а также наркотики.

Воду следует пить обильно как во время еды, так и между приемами пищи.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

КАТАР ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

ЗАВТРАК

- Немного слабокислых фруктов -груши, персиков, слив или дыни
- Взбить яйца с избытком белков
- Очень спелый банан, запеченный с очень небольшим количеством жидких сливок

ОБЕД

- Зеленый салат с орехами
- Нежная кукуруза или стручковая фасоль
- Запеченный сладкий или белый картофель

ужин

- Салат с тертыми орехами—без заправки
- Один или два свежих овоща —кукуруза, горошек, фасоль, морковь
- Печеный белый картофель
- Взбитое яйцо или рыба, если вы заняты ручным трудом
- Очень спелый персик или дыню

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

КАТАР ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

ЗАВТРАК

- Дыня или очень спелый персик
- Два-три стакана свежего молока, пить медленно
- Полстакана приготовленных пшеничных отрубей

ОБЕД

- Очень маленькая порция зеленого салата с тертыми орехами
- Нежная кукуруза, лимская фасоль или чечевица

ужин

- Зеленый салат с тертыми орехами
- Тушеная тыква или патиссоны

- Кукуруза, морковь или пастернак
- Печеный картофель или печеные бобы

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

КАТАР ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

ЗАВТРАК

- Пинту джанкета
- Одно взбитое яйцо

ОБЕД

- Овощной суп
- Отварной лук, морковь или репа
- Яйцо или небольшая порция нежной рыбы
- Печеный картофель

ужин

На выбор следующие блюда, приготовленные в форме для запекания:

a Цветная, белокочанная или брюссельская капуста

b Морковь, пастернак или репа

Печеный картофель

Овощной салат со спелыми оливками и орехами

[B] Информацию о приготовлении запеканки смотрите на стр. [671](#).

МЕНЮ ДЛЯ БРОЖЕНИЯ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ФЕРМЕНТАТИВНО—КИШЕЧНЫЕ ГАЗЫ, ЛИХОРАДКА В ЖЕЛУДКЕ И На ГУБАХ, ЯЗВЫ НА ЯЗЫКЕ

ЗАВТРАК

- стакан прохладной воды
- Три или четыре яичных белка и один желток взбить; слегка подсластить; добавить полстакана молока
- Желатин без фруктов или два очень спелых банана, запеченных в форме для запекания

ОБЕД

- Морковь, пастернак или репа
- Горошек или спаржа
- Белый картофель, запеченный или отварной

ужин

- Суп-пюре из спаржи, приготовленный довольно жидко
- Горошек в стручках (см. рецепт, стр. 679)
- Запеченный молодой белый картофель; подавать с небольшим количеством сливочного масла
- Одно взбитое яйцо
- стакан или два прохладной воды

Между приемами пищи следует выпивать большое количество прохладной воды и от одного до двух стаканов во время еды.

Повышенная кислотность желудка вызвана брожением пищи. После того как диета сбалансирована таким образом, чтобы быть химически гармоничной, следующим по важности является обильное питье воды во время еды и между приемами пищи.

См. Том. II, стр. 434.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ФЕРМЕНТАТИВНО—КИШЕЧНЫЕ ГАЗЫ, ЛИХОРАДКА В ЖЕЛУДКЕ И На ГУБАХ, ЯЗВЫ НА ЯЗЫКЕ

Сразу после подъема выпейте стакан или два воды. Также выполняйте энергичные физические упражнения и глубоко дышите.

ЗАВТРАК

- Дыня или арбуз, без мякоти
- Полпинты джанкета или желатина
- Запеченный банан или мука с отрубями - самоцветы

ОБЕД

- Большая порция свежей зеленой кукурузы, отваренной или приготовленной на пару в шелухе; ешьте с небольшим количеством сливочного масла

ужин

- Два свежих зеленых овоща
- Рыба или яйцо на выбор

- Печеный картофель

При каждом таком приеме пищи следует выпивать от одного до двух стаканов воды, исключаящей все сладости и кислоты.

При склонности к запорам следует принимать по полстакана пшеничных отрубей, приготовленных в виде обычной каши, утром и вечером.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ФЕРМЕНТАТИВНО—КИШЕЧНЫЕ ГАЗЫ, ЛИХОРАДКА В ЖЕЛУДКЕ И На ГУБАХ, ЯЗВЫ НА ЯЗЫКЕ

Сразу после подъема выпейте чашку прохладной воды, сделайте энергичные физические упражнения и глубоко дышите.

ЗАВТРАК

- Гроздь калифорнийского винограда
- Одно яйцо в кляре (см. рецепт, стр. [677](#))
- Очень спелые бананы на выбор, запеченные с маслом и жидкими сливками, или кекс из кукурузной муки
- стакан горячей воды, в который положите немного сахара или сливок

ОБЕД

- Два или три яйца взбить очень тщательно, постепенно добавляя по чайной ложке лимонного сока и сахара во время взбивания. Добавьте по половине стакана молока к каждому яйцу

ЗАВТРАК НА СКОРУЮ РУКУ

- Омлет или кусочек рыбы с печеным картофелем
- Отварной лук
- стакан воды

ужин

- Морковь, пастернак, тыква или стручковая фасоль на выбор, заправленные небольшим количеством сливочного масла
- Печеный картофель или зеленая кукуруза
- стакан молока

УЖИН НА СКОРУЮ РУКУ

- Две печеные картофелины

- Отварной лук
- стакан молока и яйцо, по желанию

Если человек занят тяжелым физическим трудом, количество пищи может быть увеличено сверх предписанного в настоящем документе. Однако следует соблюдать комбинацию.

Если вам не нравится обычный ланч, можно заказать экстренный ланч. То же правило следует соблюдать и в отношении экстренного ужина. Обычный обед содержит значительное количество белка, который очень необходим в этих условиях. В экстренном ужине содержится то же самое в другой форме. Можно выбрать тот, который больше всего утоляет естественный голод.

Время от времени завтрак может состоять из одного-двух очень спелых бананов, заправленных ореховым маслом и сливками, и одного-двух взбитых яиц.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ФЕРМЕНТАТИВНО—КИШЕЧНЫЕ ГАЗЫ, ЛИХОРАДКА В ЖЕЛУДКЕ И На ГУБАХ, ЯЗВЫ НА ЯЗЫКЕ

ЗАВТРАК

- Маленькая гроздь винограда
- Два яичных белка и один желток взбить очень мелко, добавить чайную ложку сахара. Взбивать до получения густой и однородной массы
- Один или два очень спелых банана, запеченных со сливками
- стакан горячей воды с небольшим количеством сахара и сливок

ОБЕД

- Печеный картофель или мука из отрубей - самоцвет
- Отварной лук или запеченный кабачок

ужин

- Овощной суп
- Один свежий овощ, такой как морковь, пастернак, тыква или репа
- Печеный картофель—ешьте без кожуры
- Чашка шоколада или цельнозерновой крекер

Если язык покрылся налетом или во рту появилась боль, количество пищи, назначенной для вечернего приема пищи, следует уменьшить до тех пор, пока пищеварение не станет идеальным, чему в значительной степени может способствовать обильное питье воды.

Если у вас возникнут небольшие запоры в кишечнике, разведите две столовые ложки пшеничных отрубей с горкой в чашке горячей воды непосредственно перед сном. Нет

необходимости разжевывать отруби. Посвятите две-три минуты упражнениям на глубокое дыхание, № 1 и 5, как показано в Т. V, стр. 1343 и 1345.

При желании яйца можно брать сырыми, без взбивания.

МЕНЮ ПРИ ЗАПОРАХ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ЗАПОР (ХРОНИЧЕСКИЙ) НЕРВОЗНОСТЬ

Первый день: Сразу после подъема разведите полстакана пшеничных отрубей в горячей воде и съешьте столовую ложку замоченных абрикосов.

Посвятите пять минут упражнениям № 3 и 5. (См. Том V, стр. 1344 и 1345). Их следует принимать энергично, перед открытым окном и перед одеванием. Затем примите прохладную ванну под душем и энергично разотритесь.

Если возможно, совершите получасовую прогулку перед завтраком.

ЗАВТРАК

- Полстакана пшеничных отрубей крупного помола, варите десять минут; ешьте с жидкими сливками
- Два драгоценных камня из муки с отрубями
- Два больших, очень спелых банана с жидким кремом и орехами или ореховым маслом (при желании бананы можно запечь)
- Два стакана воды

Посвятите две-три минуты упражнениям 3 и 5, по возможности, около десяти часов.

ОБЕД

- Дюжина моченых черносливов и один очень спелый банан
- Две столовые ложки орехов или круглую столовую ложку орехового масла (чернослив, банан и орехи или ореховое масло можно есть вместе)
- Одно яйцо, взбитое или готовящееся две минуты (если взбитое, добавьте сахар и лимонный сок)
- Горошек или спаржа
- Полстакана пшеничных отрубей крупного помола

Выпивайте два стакана воды во время еды.

ужин

- Салат из листьев салата, спаржи, горошка или моркови; или что-нибудь зеленое, заправленное орехами или ореховым маслом
- Одно яйцо, размягченное; подавать с маслом и солью
- Печеный картофель или цельнозерновой маффин
- Чашка пшеничных отрубей, слегка подогретых по желанию и заправленных жидкими сливками
- Два стакана воды

Непосредственно перед сном примите полстакана пшеничных отрубей.

Второй день: То же, что и в первый, с небольшим увеличением количества пищи, если есть тенденция к слабости или необычной утомляемости.

Третий день: То же, что и во второй, с разнообразием блюд за счет замены овощей.

Четвертый день: Встав, съешьте чашку моченых абрикосов и выполните упражнения, которые были прописаны в первый день.

ЗАВТРАК

- Чашка пшеничных отрубей со сливками
- стакан горячей воды
- Сок одного сладкого апельсина
- Небольшая порция простой пшеничной муки, сваренной (тушенной на медленном огне в течение ночи)
- Одно яйцо, размягченное

ОБЕД

- Дюжина моченых черносливинчиков
- Два очень спелых банана с двумя столовыми ложками орехов
- Три—четыре инжира и сливочный сыр-свежий
- Два стакана воды

ужин

- стакан горячей воды
- Чашка пшеничных отрубей
- Две большие вареные испанские луковицы
- Еще один овощ
- Печеный картофель
- Один стакан прохладной воды

Непосредственно перед сном съешьте несколько размоченных абрикосов или полстакана отрубей.

Примечание: Абрикосы следует не употреблять, если есть склонность к кислятию в желудке (преждевременное брожение) или ревматизм.

Пятый день: то же, что и на четвертый.

Шестой день: то же, что и первый.

Повторяйте эту диету до тех пор, пока работа кишечника не придет в норму. Затем количество отрубей и абрикосов может быть уменьшено в зависимости от состояния кишечника, а количество овощей, яиц и других сухих веществ увеличено в достаточной степени, чтобы удовлетворить потребности нормального организма.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ЗАПОР (ХРОНИЧЕСКИЙ) НЕРВОЗНОСТЬ

Сразу после подъема съешьте два-три очень спелых персика или сливы и выпейте один-два стакана воды. Посвятите от пяти до десяти минут энергичным упражнениям и глубокому дыханию, особенно упражнению № 3. (См. Том V, стр. 1344.)

ЗАВТРАК

- Блюдо из нарезанных персиков — очень спелых; немного сахара, но без сливок
- Полстакана пшеничных отрубей с одной-двумя ложками измельченной пшеницы, тщательно сваренных (тушеных на медленном огне в течение ночи)
- Початок нежной кукурузы, приготовленный на выбор

ОБЕД

- Щедрая порция нежной кукурузы
- Салат из листьев салата и помидоров с тертыми орехами

ужин

- Вкусный зеленый салат с тертыми орехами
- Запеченный сладкий картофель
- Свежий горошек, фасоль, брюссельская капуста, белокочанная капуста, кукуруза —любые два из них
- Порция приготовленных пшеничных отрубей

Если приведенное выше меню кажется недостаточным для поддержания организма при выполнении ручного труда, можно добавить одно или два взбитых яйца.

Непосредственно перед сном съешьте три-четыре спелых персика или большую гроздь голубого винограда, проглатывая косточки, не пережевывая. Выполняйте упражнения, как предписано, по утрам.

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от двух до трех стаканов воды.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ЗАПОР (ХРОНИЧЕСКИЙ) НЕРВОЗНОСТЬ

(Общие инструкции см. в меню Spring.)

Сразу после подъема съешьте гроздь винограда.

ЗАВТРАК

- Дыня
- Пшеничные отруби и небольшая порция цельной пшеницы
- Два-три печеных банана с изюмом и орехами

ОБЕД

- Салат из сельдерея или капусты
- Один свежий овощ
- Початок нежной кукурузы или печеный картофель
- Пшеничные отруби

ужин

- Салат из листьев салата и помидоров
- Бамия, баклажаны, цветная капуста, морковь, кабачки, белокочанная капуста, стручковая фасоль — любые два из них
- Курица или рыба — очень ограниченная порция
- Дыня или печеный банан

При каждом из вышеперечисленных приемов пищи следует выпивать от двух до трех стаканов воды, а пережевывание должно быть очень тщательным.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ЗАПОР (ХРОНИЧЕСКИЙ) НЕРВОЗНОСТЬ

Сразу после подъема выпейте сок сладкого апельсина.

Общие инструкции приведены в весеннем меню.

ЗАВТРАК

- Два очень спелых банана с орехами или ореховым маслом (при желании бананы можно запечь)
- Большую порцию цельнозерновой муки отварите до очень мягкости, тушите на медленном огне в течение ночи; подавайте с маслом или сливками

ОБЕД

- Шпинат с яйцом
- Эндивий, кале или кочанная капуста
- Горох, фасоль, чечевица или кукуруза

ужин

- Сельдерей с орехами
- Морковь, пастернак, свекла, лук, тушенная тыква или патиссоны
- Небольшой омлет с прожаркой или очень маленькая порция рыбы; предпочтительнее омлет
- Картофель

Стакан чистого яблочного сидра можно выпить сразу после подъема и непосредственно перед сном.

При каждом из вышеперечисленных приемов пищи следует выпивать от двух до трех стаканов воды.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ЗАПОР—АУТОИНТОКСИКАЦИЯ, НИЗКИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

полстакана пшеничных отрубей,
приготовленных

Сок сладких флоридских

апельсин (с красновато-коричневыми
проростками)

МЕНЮ II

Два стакана воды

пшеничных отрубей, вареный

Вареная цельнозерновая пшеница со
сливками

МЕНЮ I

Один стакан воды
одно цельное яйцо, взбитое
с чайной ложкой сахара
одним или двумя очень спелыми
бананами, с орехами и сливками
ГОРОШЕК для ЛАНЧА
или спаржа
Печеный картофель

Стакан горячей воды
ужин
Зеленый горошек
Испанский лук
Маленький печеный белый картофель

(Ешьте шкурки и все такое)
Два яйца, слегка сваренных
Орехи и изюм, если что
сладким

Одну-две ложки пшеничных отрубей крупного помола следует принимать как на завтрак, так и на ужин; также, непосредственно перед сном, стакан воды и несколько кусочков замоченных абрикосов.

(Абрикосы следует исключить, если есть склонность к брожению или ревматизму.)

МЕНЮ II

Две столовые ложки орехов или
одна столовая ложка орехового масла
Один очень спелый банан, с
орехами и изюмом

Отварной лук
Цельнозерновая мука или мука с отрубями
гет
Стакан горячей воды

Небольшая порция рыбы или
из белого мяса курицы
Одна очень маленькая печеная белая
картофелина
Салат из листьев салата или что-нибудь еще
зеленый, с маслом
Желательно, чтобы запеченный банан был

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ЗАПОР—АУТОИНТОКСИКАЦИЯ, НИЗКИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Предпочтительнее свежие фрукты—виноград
Запеченный сладкий картофель
Два очень спелых банана,

МЕНЮ II

Пшеничные отруби
Дыня или персики
Очень спелые бананы с

МЕНЮ I

с инжиром и сливками

Пшеничные отруби

НА ОБЕД

Дыня

Один свежий овощ

Кусочек отрубей с

сливочное или ореховое масло

Две столовые ложки орехов (на выбор)

Один стакан воды

УЖИН

Фруктовый салат из бананов,

изюма, и тертых орехов;

подавать со взбитыми сливками

Две столовые ложки орехов (на выбор)

Сливочный сыр и один инжир

Вареная пшеница со сладким сливочным маслом

Два стакана воды

Дыня

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ

- Кукуруза
- Шпинат
- Два яичных белка —пашот или взбитые
- Картофель
- Салат
- Вода и пшеничные отруби

Если хочется чего-нибудь сладкого, пусть ужин будет состоять исключительно из мороженого и трех-четырех стаканов воды. Однако все сладости можно не есть, если они не особенно приятны на вкус.

Выполняйте энергичные физические упражнения и глубоко дышите сразу после подъема и непосредственно перед сном.

МЕНЮ II

сливки, орехи и изюм

Один стакан воды

Одно взбитое яйцо

Один или два свежих овоща (на выбор)

Печеный картофель или кукуруза

зеленым салатом

Отруби или кусочек отрубей

практически такой же, как для

обед на выбор:

джанкет или желатином

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ЗАПОР—АУТОИНТОКСИКАЦИЯ, НИЗКИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

Сразу после подъема съешьте большую гроздь винограда и выпейте стакан воды.

Выбор из следующих меню:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Персики, сливы или дыня,
цельных зерна пшеницы или ячменя,
отваренными до мягкости; подавать
с маслом и сливками

из пшеничных отрубей,
с жидкими сливками
с

)

НА ОБЕД

печеную белую картошку
(ешьте без кожуры)

Один свежий овощ,
Кусочек рыбы,

УЖИН, когда бананы будут запечены. ,
приготовленный

Один яичный белок

Запеченные бобы

Один свежий овощ

МЕНЮ II

Два-три
спелые бананы, которые едят с
ореховое масло и сливки;
также изюм, если желательно что-
нибудь
сладкое
(Бананы можно запекать
водой

Миску взбитого молока,
с очень небольшим количеством сахара
Одно взбитое яйцо,
полстакана пшеничных отрубей,

так же, как на ужин (Меню I)

с добавлением пахты
или кусочек рыбы
(При желании к этому блюду можно
употреблять с этим блюдом, по
желанию)

Непосредственно перед сном съешьте пшеничные отруби или большую гроздь винограда.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ЗАПОР—АУТОИНТОКСИКАЦИЯ, НИЗКИЙ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС

ЗАВТРАК

- Небольшую порцию простого пшеничного теста отварите до размягчения или пока зерна не раскроются; подавайте со сливками и солью

- Чашка пшеничных отрубей, приготовленных с маслом и солью
- Два яичных белка и один желток
- Один очень спелый банан — должен быть очень спелым; ешьте с одним инжиром, сливками и ложкой орехов или орехового масла
- стакан горячей ячменной воды

ОБЕД

- Ложка пшеничных отрубей
- Порция отварного лука
- Запеченный белый картофель — без кожуры — с маслом и солью
- стакан горячей ячменной воды

ужин

- Салат из чего-нибудь зеленого
- Морковь, репа, баклажаны, пастернак или кабачки на выбор, приготовленные в форме запеканки — без сливок
- Печеный белый картофель
- Печеный белый картофель
- Кусочек рыбы, курицы или яйца, приготовленный за две минуты, с добавлением сливочного масла
- (Один из свежих овощей следует приготовить очень острым с добавлением красного перца, или можно принять небольшую капсулу красного перца в конце трапезы)

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от одного до двух стаканов воды.

Непосредственно перед сном следует употреблять виноградные или пшеничные отруби. Пшеничные отруби можно употреблять сырыми, разведенными в горячей воде.

Если запор не проходит после приема предписанного количества отрубей, увеличьте их количество до достижения желаемых результатов, затем постепенно уменьшайте количество, принимая их только утром и вечером во время еды.

МЕНЮ ПРИ ГАСТРИТЕ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ГАСТРИТ

В тяжелых случаях гастрита следует отказаться от любой пищи и даже от воды. Когда пациент начинает выздоравливать, можно пить прохладную или горячую воду, а через некоторое время, когда появится нормальный аппетит, следует соблюдать следующие рекомендации по питанию:

ЗАВТРАК

- Выбор из следующих—
- *a* Один большой, очень спелый банан, запеченный; желательно для запекания
- *b* запеченный белый картофель со сливочным маслом

ЛАНЧ

- Лук или свежий нежный горошек, тщательно отваренные, для запекания
- Печеная картошка

ужин

- Горошек, спаржа или лук
- Запеченный картофель или рис (если выбран рис, следует съесть столовую ложку чистых пшеничных отрубей)

По мере выздоровления пациента количество продуктов, входящих в рацион, может быть увеличено, полностью ограничиваясь такими продуктами, как горох, спаржа, картофель, морковь, пастернак, свекла, шпинат и овощи для зеленого салата.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ГАСТРИТ

Что касается отказа от еды в тяжелых случаях, см. Весеннее меню.

ЗАВТРАК

- Канталупа или дыня, удаляя мякоть дыни
- Два или три яичных белка, слегка взбитых с сахарной пудрой

ЛАНЧ

- Нежный горошек, стручковая фасоль, зеленая кукуруза или молодая морковь, тщательно отваренные
- Драгоценные камни из муки с отрубями

ужин

- Морковь, пастернак, тыква, шпинат или ботва репы
- Самоцветы Грэма или печеный картофель

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ГАСТРИТ

ЗАВТРАК

- Дыня или очень спелые персики —без сливок
- Печеные каштаны или отварной рис со сливочным маслом
- Столовую ложку пшеничных отрубей развести в горячей воде

ЛАНЧ

- Баклажаны, бамя или испанский лук
- Нежная кукуруза или картофель

ужин

- Сельдерей или листья салата
- Орехи и спелые оливки
- Зеленая кукуруза или печеный картофель
- Морковь или зимние кабачки

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ГАСТРИТ

ЗАВТРАК

- Печеный банан
- Одна-две ложки простой пшеничной крупы, отварной
- Чашка горячей воды

ЛАНЧ

- Запеканка из тыквы или лука на зиму
- Печеная картошка
- Сердечки сельдерея

ужин

- Легкий овощной суп—без крекеров
- Сельдерей
- Морковь или пастернак
- Картофелина

Инструкции по приготовлению "запеканки" см. на стр.[671](#).

МЕНЮ ПРИ НЕРВНОМ РАССТРОЙСТВЕ ЖЕЛУДКА

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

Нервное расстройство желудка - это состояние, при котором слизистая оболочка желудка находится в состоянии хронического раздражения, вызванного соляно-кислотным брожением.

Аппетит обычно острый, иногда зверский. Однако это лучшее доказательство того, что в рационе должно быть ровно столько пищи, чтобы поддерживать силы, когда не выполняется ручной труд.

ЗАВТРАК

- Пинту взбитого молока слегка посыпать сахаром, по желанию
- Две столовые ложки чистых пшеничных отрубей, хорошо пропаренных; подавать со сливками

ЛАНЧ

- Лук в запеканке или свежий горошек
- Мука из отрубей "джемс" или кексы с орехами
- Печеная картошка
- стакан воды

ужин

- Горошек, спаржа, лук —любые два из перечисленных
- Мука из картофеля и отрубей - самоцветы
- стакан пахты
- Одна-две ложки отрубей, приготовленных как на завтрак

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

ЗАВТРАК

- Дыня или печеные бананы
- Два или три яичных белка, слегка взбитых
- Один или два кусочка муки из отрубей
- стакан молока

ЛАНЧ

- Горошек, стручковая фасоль, морковь, бамяя —любые два из этих продуктов
- Нежная кукуруза или печеный картофель
- Шпинат с яйцом
- Одна-две ложки пшеничных отрубей

ужин

- Молодая морковь, стручковая фасоль или тыква
- Нежная кукуруза, лимская фасоль или печеный картофель
- Желатин, если хочется чего-нибудь сладкого; очень маленькая порция и совсем немного сахара

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

ЗАВТРАК

- Хурма, дыня или печеный банан
- Печеная картошка
- Полстакана молока
- Ложка пшеничных отрубей

ЛАНЧ

- От двух с половиной до трех стаканов свежего молока
- Две столовые ложки пшеничных отрубей

ужин

- Баклажаны, бамяя, брюссельская капуста, нежный шпинат, стручковая фасоль, морковь или лук —один или два из них
- Запеченный картофель или рис

Примечание: Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от одного до трех стаканов прохладной воды.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА

ЗАВТРАК

- Очень спелые бананы со сливками

- Две каши из отрубей с маслом или две столовые ложки простой вареной пшеницы

ЛАНЧ

- Овощной суп—без крекеров
- Цветная капуста, отварной лук или морковь
- Печеный картофель

ужин

- Суп—пюре из кукурузы или риса
- Сельдерей, спелые оливки и орехи
- Морковь, пастернак, свекла, репа —на выбор
- Мука из отрубей или печеный картофель
- Одна-две ложки пшеничных отрубей (во время еды следует выпить стакан-другой воды)

Примечание: Кислоты, сладости, белый хлеб, овсянка, кукурузная мамалыга и злаковые продукты, из которых удалены отруби, следует полностью исключить во всех случаях раздражения желудка, одним из проявлений которого является нервное расстройство желудка. Следует также прекратить употребление чая, кофе, табака, всех стимулирующих и опьяняющих напитков.

МЕНЮ ОТ НЕРВОЗНОСТИ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ХУДОБА—НЕРВНАЯ—РАЗДРАЖИТЕЛЬНАЯ БЕССОННИЦА—ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ И КИШЕЧНИКОМ

Меню № 1 предназначено для использования в домашних условиях, где можно приготовить все основные овощи в соответствии с указаниями.

Меню № 2 состоит из блюд на скорую руку, которые можно принимать вдали от дома.

Однако они содержат практически одни и те же питательные элементы, но в несколько иных пропорциях.

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Блюдо из цельнозерновой муки или хлопьев
пшеничная мука с тщательно проваренными
Две столовые ложки орехов
Одно яйцо, размягченное

МЕНЮ II

Стакан горячей воды
отрубями "Драгоценные камни"
Кукурузные маффины
Картофель, который едят с

МЕНЮ I

стаканом горячей воды,

ОБЕД

Один или два свежих овоща

запеченное сладкое или белое картофельное

салатом, по желанию

Одна или две ложки орехов

стакан воды

УЖИН

Зеленый салат —либо латук-латук,

и помидоры, либо эндивий

приготовленный из кукурузной муки,

или из отрубей, который подается с

маслом и орехами

на выбор из гороха, фасоли или

со спаржей

десерт—желатиновый или домашнего приготовления

мороженым

МЕНЮ II

сливочным маслом или сливками

Два стакана молока (одно

взбитое яйцо, смешанное с

с молоком)

Картофель или один свежий овощ

Овощной суп

Один свежий овощ,

очень мелкий омлет

порцией рыбы или белого мяса,

курицы; Предпочтительнее омлет,

печеного картофеля

Один очень спелый банановый

со сливками, орехами и

с инжиром или изюмом

Кишечные газы в значительной степени можно контролировать путем тщательного и полноценного пережевывания.

Если употребление молока должно вызвать небольшой запор, от него можно избавиться, принимая небольшую порцию пшеничных отрубей, как вареных, так и сырых, как утром, так и вечером.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ХУДОБА—НЕРВНАЯ—РАЗДРАЖИТЕЛЬНАЯ БЕССОННИЦА—ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ И КИШЕЧНИКОМ

Выбор из следующих меню на неделю или десять дней:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Дыня или персики, нарезанные ломтиками

Одна столовая ложка тушеных

цельнозерновыми

МЕНЮ II

Дыня или персики

двух очень спелых бананов с

сливками, орехами и изюмом

МЕНЮ I

Один стакан молока

Два или три стакана молока

ОБЕД

Один или два початка кукурузы—отварной
несколькими орехами—на выбор

Одно взбитое яйцо и одна
стакан молока, смешанного с

УЖИН

Шпинат, лимская фасоль, морковь, кабачки с
— любые два из них

Одно яйцо, тушеные

Небольшой кусочек кукурузного хлеба
или цельнозерновой хлеб

Два стакана пахты

МЕНЮ II

Два печеных банана

печеный сладкий картофель с
сливочное масло

две столовые ложки орехов—на выбор
зеленым салатом

дыней

Вареная кукуруза и лимская фасоль
листья салата и помидоры

Печеный картофель

Яйцо или небольшая порция
рыба

Примечание: Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать от полутора до двух стаканов воды.

При возникновении запоров непосредственно перед отходом ко сну можно употреблять размоченный чернослив или замоченные запаренные абрикосы. Стакан воды, в которой был замочен чернослив или абрикосы, также следует выпивать сразу после подъема.

При повышенной кислотности желудка или кишечном брожении исключите все кислые фрукты и отрегулируйте работу кишечника с помощью пшеничных отрубей.

Один час в течение дня следует посвятить энергичным физическим упражнениям.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ХУДОБА—НЕРВНАЯ—РАЗДРАЖИТЕЛЬНАЯ БЕССОННИЦА—ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ И КИШЕЧНИКОМ

Первый день: Сразу после подъема выпейте стакан прохладной воды и съешьте полфунта винограда сорта Конкорд. Удалите семена, но тщательно разомните и проглотите кожицу.

Посвятите от пяти до шести минут упражнениям № 3 и 5. (см. Том V, стр. 1344 и 1345.) При каждом третьем или четвертом вдохе наполняйте легкие до их максимальной вместимости.

ЗАВТРАК

- Дыня
- Один или два очень спелых банана, запеченных; должны быть очень спелыми — предпочтительнее красные сорта; подавать с жидкими сливками
- Одна чашка горячей воды

ОБЕД

- Салат-латук с помидорами
- Початок нежной кукурузы

ужин

- Вареная кукуруза, стручковая фасоль или лимская фасоль на выбор
- (Вместе с кукурузой добавьте чайную ложку орехового масла или орешков; разомните до получения однородной массы)
- Салат из листьев салата и помидоров с простой заправкой
- Одно взбитое яйцо

При каждом из вышеперечисленных приемов пищи следует выпивать от полутора до двух стаканов воды.

Непосредственно перед сном съешьте небольшую гроздь винограда Конкорд и выпейте полстакана воды.

Посвятите от пяти до десяти минут упражнениям № 3 и 5, как указано выше, уделяя особое внимание глубокому дыханию. Старайтесь наполнять легкие до предела на каждом третьем или четвертом вдохе.

Второй день: То же, что и в первый, при желании немного увеличив количество пищи. Этого можно добиться более тщательным пережевыванием и уделением больше времени физическим упражнениям.

День третий:

ЗАВТРАК

- Два-три очень спелых персика, посыпанные тертым кленовым сахаром
- Два или три яичных белка, сваренных пашот, подаются с хрустящим крекером; или одно целое яйцо, если аппетит позволит
- Половинка дыни
- Чашка горячей воды или какао

ОБЕД

- Приготовленный шпинат или зеленый салат
- Початок нежной кукурузы
- Картофель
- стакан воды

ужин

- Стручковая фасоль и молодой лук —вареные
- Зеленый салат
- Немного рыбы или белого мяса курицы с печеным картофелем

День четвертый:

ЗАВТРАК

- Дыня или персики
- Один или два очень спелых банана, запеченных и съеденных со сливками
- Один большой тушеный инжир со сливками
- Один стакан воды

ОБЕД

- Дыня
- Одно целое яйцо, размягченное
- Запеченный сладкий или белый картофель

ужин

- Кукуруза, лимская фасоль или картофель
- стакан горячей воды

Пятый день: то же, что и первый.

Шестой день: то же, что и второй, и так далее, день за днем, около двенадцати дней.

РЕКОМЕНДАТЕЛЬНОЕ ПИСЬМО

ПРИЛАГАЕМОЕ ВЫШЕ МЕНЮ

Каждое утро вставайте в определенное время. Примите ванну с теплой губкой, после нее обмакните прохладные брызги и энергично разотрите, все время практикуя глубокое дыхание.

Перед одеванием посвятите от двух до трех минут упражнениям № 3 и 5. (См. Том V, стр. 1344 и 1345). Относитесь к этим движениям спокойно.

Не волнуйтесь. Разомните все продукты до однородной консистенции. Уделяйте еде достаточно времени.

Надувайте легкие до их полной вместимости сто раз в день. Это имеет очень большое значение.

Если количество предписанной пищи превышает количество, которого требует аппетит, полностью исключите что-либо одно или уменьшите количество всего.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДЕЛОВОГО ЧЕЛОВЕКА

ХУДОБА—НЕРВНАЯ—РАЗДРАЖИТЕЛЬНАЯ БЕССОННИЦА—ПРОБЛЕМЫ С ЖЕЛУДКОМ И КИШЕЧНИКОМ

Первый день: Сразу после подъема выпейте две чашки прохладной воды и посвятите от пяти до десяти минут энергичным упражнениям.

ЗАВТРАК

- стакан горячей воды
- небольшая порция отварной пшеницы или риса
- Одно или два яйца, размягченных
- Какао или шоколад

ОБЕД

- Три яйца взбить; добавить стакан молока и приправить сахаром и фруктовым соком

ужин

- Морковь, пастернак, репа, кабачки на зиму —любые два из них
- Печеный картофель
- Небольшая порция рыбы или курицы (белого мяса); или одно яйцо, приготовленное на выбор, с печеным картофелем или кусочком цельнозернового хлеба

Непосредственно перед сном повторите упражнения, которые были предписаны на утро, и, если у вас запор, разведите две-три столовые ложки пшеничных отрубей в горячей воде.

Второй день: То же, что и в первый, немного увеличивая количество пищи, если вы голодны.

Третий день: То же, что и во второй, с добавлением одного или двух взбитых яиц на завтрак и заменой овощей по вкусу на обед и ужин. Почти все овощи, такие как свекла, морковь, пастернак и репа, можно заменять друг другом.

День четвертый:

ЗАВТРАК

- стакан горячей воды
- Два яйца, слегка сваренных пашот; или очень вкусный омлет, обваленный в орехах и взбитых сливках, с цельнозерновым маффином
- Чашка шоколада
- Щедрая порция пшеничных отрубей, приготовленных и поданных как обычные хлопья, с маслом и сливками

ОБЕД

- Три яйца. Смотрите рецепт, стр. [678](#).

ужин

- Эндивий, листья салата или сельдерея
- На выбор два любых свежих овоща
- Картофельная или цельнозерновая каша

Выполняйте упражнения, как предписано в первый день.

Пятый день: то же, что и на четвертый.

Шестой день: То же, что и в первый, повторяя эти меню в течение примерно трех недель.

Информацию о диете и общие инструкции в отношении нервозности см. в меню "Брожение" и "Повышенная кислотность". Смотрите также Урок XVII, "Нервозность — ее причина и лечение", том V, стр. 1211.

МЕНЮ ПРИ ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА (ХРОНИЧЕСКОЕ)

ЗАВТРАК

- Блюдо из очень спелых ягод или абрикосов

- стакан горячей воды
- запеченный белый картофель, подается с небольшим количеством сливочного масла и соли
- один или два яичных белка, слегка взбитых
- полстакана пшеничных отрубей, приготовленных двадцать минут

ОБЕД

- стакан горячей воды
- два или три банана, запеченные в форме для запекания. (Запеченные бананы смотрите в рецепте, стр. [677](#))

ужин

- стакан горячей воды
- гороховое пюре
- запеченный белый картофель, спаржа или морковь
- полстакана сваренных пшеничных отрубей, подаваемых как обычная каша

Через полчаса после каждого приема пищи следует принимать по несколько столовых ложек ананасового сока.

Количество приведенных выше блюд может быть увеличено по мере улучшения пищеварения, однако при этом следует соблюдать особую осторожность, чтобы не переедать. Свежие овощи из приведенного ниже списка можно добавлять в полдник и ужин по мере приближения сезона и укрепления организма пациента.

- спаржа
- бобы
- брюссельская капуста
- капуста
- морковь
- цветная капуста
- сельдерей
- капуста
- салат-латук
- пастернак
- горох
- шпинат
- кабачок

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА (ХРОНИЧЕСКОЕ)

Сразу после подъема выпейте чашку воды и посвятите от пяти до десяти минут энергичным упражнениям с глубоким дыханием.

ЗАВТРАК

- Дыня или персики
- Большой красный банан, запеченный или обжаренный на сливочном масле; ешьте с размоченным черносливом
- Одно яйцо, растертое или взбитое

ОБЕД

- Дыня или мускусная дыня
- Большую порцию желатина смешать с жидкими сливками

ужин

- Легкий овощной суп
- Очень маленькая порция зеленого салата
- Очень немного нежной рыбы или куриного белого мяса
- Печеный картофель или зеленая кукуруза
- Любые свежие овощи
- Небольшая порция приготовленных пшеничных отрубей

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА (ХРОНИЧЕСКОЕ)

Сразу после подъема выпейте чашку воды и посвятите несколько минут энергичным упражнениям.

ЗАВТРАК

- Гроздь винограда сорта Токай или Малага
- Одно или два яйца, тушеные или сваренные-пашот
- Печеный белый картофель
- стакан горячей воды

ОБЕД

- Пюре из кукурузы или фасоли
- Один или два яичных белка, взбитых

ужин

- Тушеная тыква или патиссоны
- Печеный белый картофель
- Один очень спелый банан (с черными пятнами), съеденный со сливками

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА (ХРОНИЧЕСКОЕ)

ЗАВТРАК

- Чашка пшеничных отрубей крупного помола
- Цельнозерновой, сваренный до тех пор, пока зерна не раскроются; подавайте с жидкими сливками или жирным молоком и ложкой орехов или орехового масла (оно должно быть хорошо размешано)

ОБЕД

- Одно яйцо взбить очень мелко или варить полторы минуты; если взбитое, посыпать сахаром; если сваренное, есть с печеным картофелем
- Очень мелкий овощной салат —тертая морковь, лук и листья латука

ужин

- Отварной лук, морковь или пастернак
- Печеный белый картофель
- Половину стакана молока смешать с одним взбитым яичным белком

В конце приема пищи съешьте одну-две ложки пшеничных отрубей и ложку ананасового сока, либо сваренных, либо разведенных в горячей воде, в сыром виде.

Приведенные выше меню представляют собой минимум пищи при этом заболевании. Количество может быть увеличено в соответствии с требованиями нормального чувства голода. Чувство голода, однако, должно определяться трудом или физическими упражнениями. Ненормальный аппетит, вызванный избыточной секрецией кислоты в желудке, очень часто ошибочно принимают за чувство голода. В таких случаях пациенту следует прекратить есть до того, как аппетит будет удовлетворен.

РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА (ОСТРОЕ)

Почти во всех случаях острого расстройства желудка от приема пищи следует отказаться. Пациенту следует давать горячую воду утром, в полдень и вечером, и, по возможности, следует ввести желудочный зонд и удалить горячую воду и содержимое желудка. Если это невозможно сделать, пациенту следует обильно выпить горячей воды и срыгнуть как можно больше. После того, как желудок будет очищен, можно дать чашку пшеничных отрубей крупного помола или большую гроздь винограда сорта Конкорд или блю (если они в сезон), проглотив кожицу, семена и мякоть. И отруби, и виноград предпочтительнее слабительных и гораздо эффективнее. Следует делать клизму с высоким содержанием воды, удаляя таким образом содержимое нижних отделов кишечника. После тщательного очищения желудка и кишечника, если пациент не в состоянии заниматься физическими упражнениями, следует проводить искусственные манипуляции с брюшной полостью в течение получаса три раза в день. Эти рекомендации можно повторять до тех пор, пока пациенту не станет легче, когда диета при хроническом расстройстве желудка может соблюдаться в несколько измененной форме, исключая более тяжелые овощи и увеличивая количество более легких продуктов.

МЕНЮ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ЖЕЛЧНОТА—ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ВЯЛОСТЬ В РАБОТЕ ПЕЧЕНИ

Избыточная секреция желчи печенью называется желчеобразованием. Это может выражаться в наличии желчи в желудке, которая обычно вызывает головную боль, начинающуюся у основания мозга и через пять-шесть часов оседающую над глазами. Иногда это сопровождается тошнотой или сильной головной болью.

Опять же, избыток желчи всасывается в кровь, в результате чего кожа становится желтой и покрытой пятнами, а иногда это принимает вид желтухи.

Желчнотка вызывается избытком сладостей, кофе, ликеров, жиров, а иногда и крахмалов - каш, хлеба и т.д. Таким образом, средство очень простое и в основном сводится к элиминации, энергичным физическим упражнениям, глубокому дыханию и обильному питью воды.

Приведенные ниже меню наводят на размышления. Диета может состоять из любой группы свежих натуральных продуктов по сезону.

ЗАВТРАК

- Грейпфрут, апельсины, ананас или ягоды
- Яйца, взбитые, приправленные фруктовым соком и небольшим количеством сахара
- Банан, запеченный или употребляемый в сыром виде, если он очень спелый

ОБЕД

- Овощной суп
- Один или два свежих овоща
- Шпинат или зеленый салат
- Небольшая порция рыбы
- Одно яйцо
- Джанкет или желатин

ужин

- Зеленый салат
- Шпинат или одуванчик
- Спаржа, горошек или любые свежие овощи
- Запеченные бобы или чечевица
- Печеный картофель
- Желатин

При каждом приеме пищи следует употреблять достаточное количество пшеничных отрубей грубого помола, чтобы поддерживать кишечник в нормальном состоянии.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ЖЕЛЧНОТА—ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ВЯЛОСТЬ В РАБОТЕ ПЕЧЕНИ

ЗАВТРАК

- Вымоченный чернослив, абрикосы или ягоды
- Выбор из следующих—
- *a* Очень спелый банан с орехами или ореховым маслом
- *b* запеченный сладкий картофель с молочным маслом
- стакан воды

ОБЕД

- Салат-латук, сельдерей или капуста
- Печеный картофель или кукуруза
- Чашечку джанкета
- Нарезанные персики

ужин

- Нежная кукуруза, горошек, фасоль, баклажаны
- Любой зеленый овощ или салат

- Взбитое яйцо или стакан пахты
- Дынное или персиковое мороженое

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ЖЕЛЧНОТА—ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ВЯЛОСТЬ В РАБОТЕ ПЕЧЕНИ

ЗАВТРАК

- Грейпфрут, апельсины, ананас, персики или сливы
- Очень редкий омлет
- Цельнозерновой маффин или ломтик кукурузного хлеба

ОБЕД

- Зеленая кукуруза или печеные бобы
- Отварной лук или репа
- Морковь или пастернак

ужин

- Салат из любой зелени с тертыми орехами и маслом
- Запеченный сладкий картофель
- Любые свежие овощи, такие как репа, морковь, свекла, кабачки или тушеная тыква
- Желатин
- (Полфунта винограда через час после еды)

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ЖЕЛЧНОТА—ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ВЯЛОСТЬ В РАБОТЕ ПЕЧЕНИ

ЗАВТРАК

- Любые кислые фрукты, которые нравятся на вкус
- Два яйца, приготовленные на выбор
- Совсем немного кукурузного хлеба или печеного картофеля; предпочтительнее картофель
- Жидкое какао

ОБЕД

- Два-три очень спелых банана, которые едят с орехами, изюмом и сливками

ужин

- Крем-суп с луком или сельдереем
- Один свежий овощ
- Запеченная фасоль или печеный картофель
- Запеченный банан, который едят со взбитым яйцом

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ—ВЯЛОСТЬ ПЕЧЕНИ

ЗАВТРАК

- Вишня или ягоды —без сахара и сливок
- Два банана, обжаренных в сливочном масле или запеченных со сливками
- (Их можно есть сырыми, если они достаточно зрелые)
- Немного изюма с маслом или орехами

ОБЕД

- Отварной лук — щедрая порция
- Печеный картофель

ужин

- Горошек или спаржа
- Зеленый салат —совсем немного
- Запеченные бобы или печеный картофель; предпочтительнее картофель

Непосредственно перед сном выпейте стакан воды и съешьте дюжину спелых ягод клубники без сахара и сливок. За этим должны последовать энергичные упражнения и глубокое дыхание.

Рецепт запеченных бананов см. на стр. [677](#).

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ—ВЯЛОСТЬ ПЕЧЕНИ

ЗАВТРАК

- Дыня, персики или ягоды
- Одно или два взбитых яйца
- Небольшая порция простой вареной пшеницы с очень небольшим количеством сливочного масла; без сливок

ОБЕД

- Шпинат или зеленый салат
- Любой свежий овощ
- Картофель, запеченный, отварной или в пюре

ужин

- Дыня
- Бамя, баклажаны, стручковая фасоль, шпинат, брюссельская капуста, морковь или репа
- Одно взбитое яйцо или порция желатина со сливками и фруктами

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ—ВЯЛОСТЬ ПЕЧЕНИ

Первый день: Сразу после подъема выпейте стакан или два воды и съешьте немного любого сочного фрукта, предпочтительно винограда. Посвящайте как можно больше времени упражнениям № 1, 3 и 5. (см. Том V, стр. 1343, 1344 и 1345, отдавая предпочтение № 3.) Не выполняйте упражнения до тех пор, пока не почувствуете чрезмерного утомления, но отдыхайте через каждые двадцать или тридцать движений.

ЗАВТРАК

- Виноградная гроздь калифорнийского сорта; проглотите семена и мякоть целиком; разомните и проглотите кожицу
- Полстакана воды
- Яйцо, готовящееся полторы минуты; ешьте с картофелем
- Цельнозерновая, вареная
- Чашка горячей воды или шоколада в конце трапезы

ОБЕД

- Один или два свежих овоща; предпочтительно отварной лук, стручковую фасоль или морковь
- Печеный картофель
- Печеный картофель
- Для салата используйте любую зелень — листья салата, эндивий или ромэн, заправьте маслом, лимонным соком и сахаром
- Стакан горячей воды

ужин

- Зеленый салат или шпинат
- Два из следующих овощей на выбор — морковь, стручковая фасоль, отварной лук, кабачки или репа; предпочтительно отварные лук и морковь

- Печеный картофель
- Съешьте один-два кусочка протеидов, таких как яйца, рыба или белое мясо курицы
- стакан горячей воды

Непосредственно перед сном выпейте сок половины апельсина, запейте половиной стакана воды и посвятите как можно больше времени упражнениям, назначенным на утро.

Второй день: То же, что и в первый, с небольшими вариациями блюд в зависимости от выбора овощей.

Третий день: То же, что и второй.

Четвертый день: Что касается питья воды, физических упражнений и поедания фруктов сразу после подъема, ознакомьтесь с правилами, которые были даны для первого дня.

ЗАВТРАК

- Порция пшеничных отрубей, подается с жидкими сливками
- Крупяные хлопья грубого помола с ореховым маслом или орешками
- Сладкий картофель, запеченный или нарезанный ломтиками и обжаренный в сливочном масле

ОБЕД

- Помидор, фаршированный мелкими овощами и запеченный
- Один свежий овощ
- Салат или сельдерей
- Запеченный сладкий или белый картофель
- стакан горячей воды
- (Стакан прохладной воды во время еды)

ужин

- Сельдерей или салат —очень небольшое количество
- Один свежий овощ, такой как отварной лук, морковь, пастернак или репа
- На выбор одно взбитое яйцо, рыба или белое мясо курицы
- Чашка горячей воды или какао
- Полстакана пшеничных отрубей

Непосредственно перед сном съешьте небольшую гроздь винограда, выпейте стакан воды и займитесь физическими упражнениями, как предписано в первый день.

Пятый день: то же, что и четвертый.

Шестой день: То же, что и первый.

Седьмой день: То же, что и второй, продолжается десять или двенадцать дней.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ—ВЯЛОСТЬ ПЕЧЕНИ

В этих меню слегка преобладает белок, в то время как количество питательных веществ, вызывающих образование жира, сведено к минимуму.

Выбор из следующих вариантов:

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Стакан горячей воды
половиной стакана отрубей,
печеным сладким картофелем,
какао

ОБЕД

Овощной салат—латук,
тертые морковь и помидоры без семян,
съеденный с заправкой
ореховое масло, измельченное
для решения -
добавляющая воду
Отварной лук
печеным конфетом или белым

УЖИН

Два свежих овоща
Рыба или яйцо; предпочтительнее яйцо
Картофель или цельнозерновая фасоль

МЕНЮ II

Одно яйцо, взбитое с
очень небольшим количеством сахара и
ложкой лимонного сока,
Один банан с очень небольшим количеством
орехового
масла и сливок и горсткой изюма

фруктовый салат—латук;
виноград, банан и
кусочек апельсина,
; подавать с
либо взбитые сливки, либо
заправка из орехово-сливочного масла
Один свежий овощ с
цельнозерновым крекером
картофель или печеная фасоль
(последнее употребляйте в умеренных количествах)

Один свежий овощ
Печеный картофель
Два яйца, сваренных либо две
минуты, либо взбитых с
небольшим количеством лимонного сока и сахара

МЕНЮ ПРИ ЦИРРОЗЕ ПЕЧЕНИ

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Цирроз печени - это слово, происходящее от греческого, означающего *желтый*.

Первоначально предполагалось передать идею чрезмерного роста или увеличения этого органа, которому подвергаются серьезные нарушения, но поскольку при атрофических состояниях часто наблюдается желтый или рыжевато-коричневый цвет, в настоящее время существует два вида цирроза, а именно: атрофический цирроз, означающий уменьшение, и гипертрофический цирроз, означающий увеличение печени.

Атрофический цирроз печени вызывается алкоголизмом, часто усугубляемым более мягкими стимуляторами, такими как чай и кофе.

Гипертрофический цирроз печени вызывается перееданием, особенно мяса, сладостей и крахмалистых продуктов.

Причины первого следует устранить, прекратив употребление чая, кофе и всех алкогольных стимуляторов, а второго - отказавшись от сладостей и ограничив рацион в количестве, соответствующем фактическим потребностям организма, а в тяжелых случаях и ниже.

Следующие меню разработаны для лечения тяжелых случаев. Они разработаны как противодействующие, так и корректирующие меры.

В легких случаях или по мере выздоровления пациента рацион может быть увеличен в количественном отношении, но он должен быть очень строго ограничен продуктами, указанными в приведенном ниже списке, и в последующих меню.

Продукты, которые следует использовать при лечении цирроза печени:

Протеиды	Овощи	Фрукты
Яичные белки	Спаржа	Яблоки
Рыба	Свекла	Абрикосы
Белое мясо птицы	Фасоль	Дыня
Орехи	Брюссельская капуста	Вишня
Кисломолочная	Цветная капуста	Виноград
	Капуста	Дыня
Углеводы	Морковь,	апельсины,
бананы,	сельдерей,	персики
, кукурузный хлеб,	лук,	груши,
хлопья ржаные	картофель	сливы

пшеничные отруби	, шпинат	чернослив,
цельная пшеница	тыква	изюм
	репу-зелень	Помидоры
Жиры	Репа	,
Сливочное		
масло ореховое	,	
Орехи		

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

ЗАВТРАК

- Вымоченные абрикосы без сахара и сливок
- Очень спелые бананы
- Орехи

Примечание: Если бананы еще не "полностью созрели", их следует запечь.

ЛАНЧ

- Горошек в стручке
- Драгоценные камни из муки с отрубями
- Пахта

ужин

- Горошек или спаржа
- Листья салата, шпинат или репа-зелень
- Морковь или репа
- Картофелина

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

ЗАВТРАК

- Персики, вишня, абрикосы или дыня
- Три-четыре яичных белка взбить с ложкой сливок

- Ржаные хлопья, хорошо прожаренные

ЛАНЧ

- Фасоль, брюссельская или цветная капуста
- Листья салата и помидоры
- Картофелина
- стакан пахты

ужин

- Овощной суп—очень нежирный
- Любые свежие овощи из приведенного выше списка
- Рыба или курица—совсем немного
- Картофель или нежная кукуруза

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

ЗАВТРАК

- Виноград, персики или сливы
- Два печеных банана
- Цельнозерновая

ЛАНЧ

- Вареный лук
- Тыква
- Лимская фасоль или отруби с косточками

ужин

- Сельдерей или шпинат
- Любые свежие овощи из приведенного выше списка
- Картофельный или кукурузный хлеб
- Две столовые ложки пшеничных отрубей

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

ЗАВТРАК

- Печеный банан или печеное яблоко
- Печеный картофель—ешьте в кожуре и все такое

ЛАНЧ

- Суп из сельдерея
- Кукурузный хлеб
- Зимние кабачки

ужин

- Пастернак или репа
- Картофель или печеные бобы
- Сельдерей с орехами
- Рыба или пахта

Если завтрак поздний, а роды легкие, от полуденного приема пищи следует отказаться.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

ЗАВТРАК

- Печеные яблоки или очень спелые ягоды без сахара
- Очень спелый банан со сливками
- Пшеничные хлопья, тщательно проваренные с половиной отрубей

ЛАНЧ

- Горошек в стручковой запеканке
- Печеная картошка

ужин

- Горошек, спаржа или лук
- Печеная картошка
- Орехи со сливками
- Сыр с водяным крекером

При каждом из этих приемов пищи следует выпивать от одного до трех стаканов воды. Пережевывание должно быть очень тщательным.

О приготовлении "запеканки" см. [стр. 671](#).

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

ЗАВТРАК

- Дыня, персики, сливы или ягоды
- Две столовые ложки простой вареной пшеницы
- Пинта жирного молока; предпочтительнее пахту

ЛАНЧ

- Молодой лук, листья салата, ромэн или любой свежий салат с орехами или маслом
- Морковь, кабачки или нежная кукуруза
- Печеный картофель —сладкий или белый

ужин

- Овощной суп
- Испанский лук для запекания
- Кабачки, морковь, пастернак, бамя, цветная капуста —любые два из них
- Печеный картофель
- Нежная кукуруза или лимская фасоль
- Сыр с орехами и изюмом

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

ЗАВТРАК

- Дыня, персики или виноград
- Одно яйцо, приготовленное по выбору
- Мука из отрубей или картофель
- стакан молока

ОБЕД

- Кабачок
- Бамя или лук для запеканки
- Кукурузный маффин или печеный картофель

- Сельдерей или листья салата с орехами

ужин

- Овощной или крем-суп
- Салат из сельдерея или капусты с орехами —без уксуса
- Кабачки на зиму, тушенная тыква или запеченный сладкий картофель
- Драгоценные камни из муки с отрубями
- Кусочек сыра с изюмом или орехами

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

ЗАВТРАК

- Печеное яблоко или моченый чернослив
- Пинту молока
- Обычная отварная пшеничная или кукурузная мамалыга. (Если выбрана мамалыга, следует взять столовую ложку пшеничных отрубей с горкой)

ОБЕД

- Два -три стакана пахты
- Две столовые ложки пшеничных отрубей

ужин

- Томатный суп-пюре
- Репа, белокочанная капуста, морковь, цветная капуста —любые две из перечисленных
- Драгоценный камень из картофеля или отрубей
- (При желании можно добавить небольшую порцию нежной рыбы)

При склонности к запорам следует принимать две-три столовые ложки пшеничных отрубей и запивать большим количеством воды как во время еды, так и между приемами пищи.

МЕНЮ ПРИ ДИАРЕЕ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДИАРЕЯ

ЗАВТРАК

- Два яичных желтка, сваренных вкрутую
- Цвейбах или отварной рис
- стакан чуть теплого молока

ОБЕД

- Мамалыга из сладкого картофеля или кукурузы
- Два стакана молока

ужин

- Рисовый суп-пюре
- Отварной рис или спагетти
- стакан горячего молока

(Если молоко окажется неприятным, его можно вскипятить или подогреть до 200 ° по Фаренгейту.)

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ДИАРЕЯ

ЗАВТРАК

- Ежевика, сахар, сливки
- Сладкий картофель, обжаренный в сливочном масле
- Один стакан сгущенного молока

ОБЕД

- Два яичных желтка, сваренных вкрутую, едят с рисом и сливками

ужин

- Рисовый суп-пюре
- Запеченный сладкий картофель
- Крекер на воде с сыром и изюмом

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ДИАРЕЯ

ЗАВТРАК

- Дыня
- Два яичных желтка, сваренных вкрутую
- Тосты или цвайбах
- Запеченные каштаны с кремом

ОБЕД

- Два стакана молока
- Запеченный сладкий картофель

ужин

- Рисовый суп-пюре
- Сладкий картофель или печеные бобы
- Рис или каштаны
- Сыр с водяным крекером и миндалем

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ДИАРЕЯ

ЗАВТРАК

- Рыбные фрикадельки или два яичных желтка, сваренных вкрутую
- Каштаны, рис или картофель
- Шоколад

ОБЕД

- Два стакана молока или две чашки шоколада
- Кукурузная мамалыга или рис

ужин

- Суп—пюре из риса или кукурузы
- Рыба или индейка—белое мясо, без клюквенного соуса
- Каштаны, рис или сладкий картофель

Не употребляйте воду во время еды.

Пережевывание должно быть очень тщательным. Принцип лечения диареи заключается в исключении из рациона всех грубых и волокнистых продуктов и минимальном ограничении потребления воды, водянистых продуктов и жиров.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДИАРЕЯ—ДИЗЕНТЕРИЯ

Первый день: Сразу после подъема выпейте чашку горячей воды и посвятите от пяти до десяти минут энергичным, глубоким дыхательным упражнениям, отдавая особое предпочтение № 3 и 5. (См. Т. V, стр. 1344 и 1345.)

ЗАВТРАК

- Два взбитых яйца. Смотрите рецепт, стр. [678](#)
- Запеченный сладкий картофель с маслом
- Чашка шоколада—совсем немного сахара

ОБЕД

- Отварной рис
- стакан - другой молока или пара чашек шоколада

ужин

- Рисовый суп-пюре или отварной рис
- Горошек или спаржа
- Запеченная фасоль или печеный сладкий картофель
- Молоко или шоколад

Примечание: Не употребляйте кофе и чай.

Непосредственно перед сном сделайте энергичные упражнения и глубоко дышите, как предписано утром.

Второй день: То же, что и в первый, с увеличением количества пищи при слабости или обмороке.

Третий день: То же, что и второй.

День четвертый:

ЗАВТРАК

- Горячее молоко или чашка солодового напитка
- Сладкий картофель, обжаренный в очень небольшом количестве сливочного масла
- Большой банан, обжаренный на сливочном масле или запеченный
- (См. рецепт, стр. [677](#))

ЛАНЧ

- Запеченный сладкий картофель, отварной рис или печеные бобы
- (Приготовьте все блюдо из любого из них, добавив к рису немного сливок или молока, если вы выберете это)

ужин

- Суп—пюре из риса или гороха
- Очень маленькие листья салата с маслом
- Запеченная фасоль или чечевица
- Рисовая или кукурузная мамалыга
- Чашка джанкета или взбитого яйца, приготовленного по рецепту для первого дня

Пятый день: То же, что и на четвертый, добавляя взбитое яйцо к утреннему приему пищи и одно или два взбитых яйца к вечернему приему пищи, если оно слабое, исключая другие продукты в той же пропорции.

Шестой день: То же, что и в первый, с повторением приведенной здесь диеты в течение периода от двадцати до тридцати дней, с вариациями, ограниченными предписанными продуктами.

Если к третьему дню улучшения не наступит, количество пищи следует существенно сократить.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ДИАРЕЯ—ДИЗЕНТЕРИЯ

Когда встанете, выпейте стакан или два прохладной воды.

ЗАВТРАК

- Сок дыни, арбуза или ежевики
- Большая порция отварного риса со сливками
- Чашка шоколада или какао с очень небольшим количеством сахара
- Полстакана прохладной воды

ЛАНЧ

- Большая порция печеного сладкого картофеля с маслом
- Стакан воды

ужин

- Рисовый суп-пюре
- Лимская фасоль или печеный картофель

- Стакан молока или чашечку джанкета
- Дыня

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ДИАРЕЯ—ДИЗЕНТЕРИЯ

ЗАВТРАК

- Одно яйцо, сваренное три минуты
- Рис, обычный отварной или с печеными каштанами, подается со сливками и солью
- Чашка горячего какао

ЛАНЧ

- Печеный сладкий картофель
- Вареный лук
- Запеченные каштаны со сливками

ужин

- Одно яйцо или стакан пахты
- Печеный картофель или печеные каштаны
- Репа, стручковая фасоль или морковь
- Рисовое пюре на молоке

Выпивайте чашку горячей воды в конце каждого из этих приемов пищи.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ДИАРЕЯ—ДИЗЕНТЕРИЯ

Первый день: Сразу после подъема посвятите около пяти минут упражнениям № 3 и 5 (см. Том V, стр. 1344 и 1345) перед открытым окном или в хорошо проветриваемом помещении. Выпейте два стакана воды.

ЗАВТРАК

- Чашка горячего шоколада
- Одно взбитое яйцо
- Стакан взбитого молока
- Небольшая порция отварного риса со сливками.

- Рису следует дать настояться в течение ночи в пароварке

ЛАНЧ

(Это блюдо должно быть очень легким)

- Порция отварного лука, моркови, пастернака, репы или кабачков —любых из этих продуктов
- Печеный сладкий картофель
- Полстакана молока
- Чашка горячей воды

ужин

- Три взбитых яйца. Смотрите рецепт, стр. [678](#).

Второй день: то же, что и первый.

Третий день: то же, что и на второй, немного увеличив количество пищи.

Четвертый день:

ЗАВТРАК

- Один очень спелый банан (должен быть с черными крапинками), заправленный сливками и либо ореховым маслом, либо орешками
- Одно яйцо, готовящееся три минуты
- Рис или цельнозерновой, отварной
- Разведите какао или залейте чашкой горячей воды

ЛАНЧ

- Один свежий овощ
- Печеный сладкий картофель
- Чашка горячего какао или шоколада

ужин

- Один свежий овощ, такой как лук, морковь, пастернак, репа
- Рис, печеный картофель или печеные бобы на выбор
- Очень небольшую порцию рыбы или белого мяса курицы, если есть тяга к мясу; если нет, откажитесь и возьмите одно яйцо
- стакан горячей воды со сливками и сахаром

Выполняйте физические упражнения, глубоко дышите и выпивайте стакан воды непосредственно перед сном.

Пятый день: то же, что и четвертый.

Шестой день: То же, что и в первый, повторяя приведенную здесь диету день за днем в течение недели или десяти дней.

МЕНЮ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ИСТОЩЕНИЕ — НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС—ДОВОЛЬНО АНЕМИЧНЫЙ

Сразу после подъема посвятите от двадцати до тридцати минут энергичным упражнениям и глубокому дыханию.

ЗАВТРАК

- Цельнозерновой маффин
- Одно двухминутное яйцо
- Два запеченных спелых банана; подавать с жидкими сливками
- Чашка или две молока
- Полстакана приготовленных отрубей; подавать со сливками

ЛАНЧ

- Два или три взбитых яйца с двумя стаканами молока и двумя чайными ложками сахара
- Полстакана отрубей

ужин

- Чашка горячей воды
- Зеленый горошек, спаржа, шпинат, репа, морковь или лук, запеченный в сливках, или лук, запеченный в сливках
- Запеченный картофель или цельнозерновые карамельки
- Полстакана пахты или взбитых яиц, приготовленных как на обед
- Чашка шоколада

Выпивайте от одного до трех стаканов воды или молока во время каждого из этих приемов пищи.

Употребляйте достаточное количество пшеничных отрубей, чтобы поддерживать кишечник в нормальном состоянии.

Рецепт запеченных бананов со взбитыми яйцами смотрите на стр. [677](#) и [678](#).

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ИСТОЩЕНИЕ— НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС—ДОВОЛЬНО АНЕМИЧНЫЙ

Вставая, выпейте два стакана воды, сделайте энергичные упражнения и глубоко дышите.

ЗАВТРАК

- Небольшое количество очень спелых фруктов, таких как персики, сливы или дыня
- Два свежих яйца взбивают семь-восемь минут; подсластите по вкусу, добавив в каждое яйцо по половине стакана молока; пейте медленно
- Одна-две ложки пшеничных отрубей и дробленой пшеницы (по половинке каждой), тщательно проваренных, с маслом и сливками

ОБЕД

- Три яйца, приготовленные как на завтрак
- Ложка пшеничных отрубей

ужин

- Дыню или один или два очень спелых персика
- Кусочек соленой рыбы или курицы
- Печеный картофель
- Два-три яйца, приготовленные как на завтрак
- Два - три очень спелых персика и небольшая порция отрубей

Непосредственно перед сном съешьте несколько персиков или слив и возьмите ложку отрубей.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ИСТОЩЕНИЕ— НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС—ДОВОЛЬНО АНЕМИЧНЫЙ

ЗАВТРАК

- Стакан горячей воды
- Маленькая гроздь винограда
- Два или три яичных белка и один желток взбивают от четырех до пяти минут. Во время взбивания постепенно добавляйте одну столовую ложку сахара и одну каплю лимонного сока
- Один очень спелый банан с жидкими сливками, изюмом и орехами или ореховым маслом

ОБЕД

- Два-три яйца, приготовленные как на завтрак
- Два запеченных сладких картофеля среднего размера с маслом
- Небольшая порция рисовой или кукурузной мамалыги с маслом и сливками

ужин

- Приготовленный шпинат или что-нибудь зеленое в качестве салата
- Морковь, пастернак, репа, тыква — любая из перечисленных или две из этих
- Небольшая порция рыбы или полстакана сливочного молока
- Печеный белый картофель
- стакан горячей воды

Для поддержания кишечника в естественном или нормальном состоянии следует употреблять достаточное количество пшеничных отрубей грубого помола или отрубей с косточками. До тех пор, пока выведение отходов не будет нормальным, набрать вес будет трудно.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ИСТОЩЕНИЕ— НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС—ДОВОЛЬНО АНЕМИЧНЫЙ

ЗАВТРАК

- стакан горячей воды с небольшим количеством сахара и сливок
- Просто кусочек фрукта —желательно винограда
- Цельнозерновые, тщательно проваренные, со сливками
- Два яйца, приготовленные любым удобным для вас способом; предпочтительно (сырые) взбитые

МЕНЮ I

МЕНЮ II

ОБЕД

Один или два свежих овоща	Три или четыре яйца, взбитых
На выбор, кусочек рыбы	с сахаром и лимонным соком.
или нежную курицу, если туда	Добавить полстакана молока, чтобы
не захотелось чего-нибудь солененького	в каждое яйцо

Экстренный Завтрак III

- Запеченный сладкий картофель с маслом
- Большая порция желатина
- Две чашки какао или шоколада

УЖИН

Шпинат, приготовленный с	одним яйцом или рыбой
печеный картофель и одна	запеченная картофелина,
очень слегка взбитые яйца	Стакан взбитого молока,

отварная луковица , посыпанная сахаром,
Морковь, пастернак или репа Полстакана приготовленных
пшеничных отрубей с небольшим количеством сливок

О приготовлении "Овощей" см. стр. 670.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

СОСТОЯНИЕ ИЗНОШЕННОСТИ, ПЛОСКОСТНОСТЬ-НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС

Первый день: Встав, обильно выпейте прохладной воды и посвятите от пяти до восьми минут упражнениям на глубокое дыхание.

ЗАВТРАК

- Сок сладкого апельсина (предпочтительно красновато-флоридского)
- Стакан воды
- Два стакана свежего молока
- Две-три булочки из кукурузной муки со свежим сливочным маслом

ОБЕД

- От одного до трех стаканов пахты, в зависимости от чувства голода
- Одно яйцо, взбитое, как на завтрак

ужин

- Один стакан воды
- Свежая стручковая фасоль, горошек или спаржа, приготовленные
- желательно в форме для запекания
- Две запеченные белые картофелины среднего размера (свежие);
- ешьте шкурки и все такое
- Яйцо или чашечку джанкета
- Стакан горячей воды
- Столовая ложка пшеничных отрубей

Непосредственно перед сном выпейте стакан воды с соком половины апельсина и посвятите от трех до пяти минут упражнениям на глубокое дыхание.

Второй день: То же, что и в первый, немного увеличивая или уменьшая количество пищи в зависимости от нормального чувства голода.

День третий:

ЗАВТРАК

- Очень спелые ягоды или печеное яблоко с ложечкой сливок
- стакан горячей воды с небольшим количеством сахара и сливок, или, по желанию, взят в чистом виде
- Два очень спелых банана (обязательно с черными пятнами), которые едят со сливками и орехами или ореховым маслом
- Одно или два яйца, взбитых или взятых целиком, с апельсиновым соком

ОБЕД

- Одна-две чашки шоколада с жидкими сливками
- Драгоценный камень из цельной пшеницы или кукурузной муки
- Столовая ложка пшеничных отрубей

ужин

- Салат из листьев салата или эндивия с орехами
- Крупная отварная испанская луковица
- Две запеченные сладкие или белые картофелины среднего размера
- Рыба или курица
- Один стакан воды

Четвертый день: то же, что и третий.

Пятый день: То же, что и в первый, повторяя эти меню в течение недели или десяти дней, как указано здесь. Меню может быть разнообразным в зависимости от овощей, фруктов и ягод, которые могут появиться на рынке с наступлением сезона.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

СОСТОЯНИЕ ИЗНОШЕННОСТИ, ПЛОСКОСТНОСТЬ-НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС

МЕНЮ I

МЕНЮ II

ЗАВТРАК

Персики со сливками,	дыня или японские сливы
Один очень спелый банан	Две столовые ложки орехов,
растертых	со сливками и орехами
,	растертых до состояния
сливочного масла, и	тонкости; ешьте с бананами

МЕНЮ I	МЕНЮ II
один инжир или два финика	
Два взбитых яйца; смешайте	чернослив
и замоченный чернослив	с пинтой молока
Большую чашку джанкета или	пахты с пшеничными отрубями, в которой они содержатся, с кефиром, с кефиром или с кефиром, с кефиром, с кефиром, с кефиром, с кефиром, с кефиром, с кефиром. Пшеничные отруби
ОБЕД	
из бамии, пастернака, или моркови	зеленого салата
белого картофеля или кукурузы в початках	Из лука, кабачков, фасоли, моркови или свеклы
На один стакан воды	Белый картофель
	Один стакан воды
УЖИН	
Рыба или джанкет	Любые два из следующих блюд:
Печеный картофель с маслом	Фасоль, кукуруза, батат,
лук, кабачки, фасоль или кукуруза	кабачки или лук
Зеленый салат с орехами	Одно яйцо, сваренное две минуты
Японская хурма или дыня	(курица, по желанию)
	Картофель
	Салат с несколькими орехами

Приведенные выше меню состоят из наименьшего количества продуктов, которые обеспечат вас необходимыми питательными элементами. Их количество может быть увеличено в зависимости от нормального чувства голода, но следует соблюдать соответствующие комбинации.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

СОСТОЯНИЕ ИЗНОШЕННОСТИ, ПЛОСКОСТНОСТЬ-НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС

Первый день: Утром выпейте два стакана горячей воды. Съешьте также полфунта винограда и посвятите от трех до пяти минут упражнениям № 3 и 5. (См. Том V, стр. 1344 и 1345.)

ЗАВТРАК

- Кукурузный хлеб или печеный белый картофель
- Один очень спелый банан, заправленный жидкими сливками, ореховым маслом и несколькими изюминками
- Какао или молоко

ОБЕД

- Морковь, пастернак, тыква или любые свежие овощи на выбор
- Запеченный сладкий картофель

ужин

- Салат из чего-нибудь зеленого
- Любые два из следующих:
- [С] Отварной лук, стручковая фасоль, морковь, кабачки, пастернак, репа или тыква
- Печеный картофель
- Очень небольшую порцию рыбы или белого мяса курицы. (Если ни то, ни другое не подходит, можно заменить яйцом, приготовленным две минуты.)

Яйца, пахта или сыр предпочтительнее рыбы или курицы, но последние можно использовать для поддержания белкового баланса, когда первые продукты невозможно достать.

[С] Некоторые из этих овощей следует приготовить очень острыми с добавлением красного перца для возбуждения перистальтики желудка и кишечника.

Во время каждого из этих приемов пищи следует выпивать по стакану воды.

Второй день: То же, что и в первый, увеличивая или уменьшая количество пищи в зависимости от нормального чувства голода. Не переедайте.

Третий день: то же, что и второй.

Без сомнения, первые два-три дня симптомами будут слабость и опустошенность. Это пройдет в течение недели. В продуктах, предписанных для поддержания организма даже при напряженном физическом труде, содержится достаточно питательных веществ, но эти сочетания продуктов могут плохо усваиваться в первые несколько дней.

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ:

ЗАВТРАК

- Стакан горячей воды
- Одно целое яйцо варится две минуты

- Цельнозерновые маффины
- Чашка шоколада

ОБЕД

- Салат
- Порция нежной рыбы или два стакана молока
- Запеченный картофель или цельнозерновая каша
- Стакан горячей воды

ужин

- Немного зеленого салата
- Рыба, яйца или пахта на выбор
- Один свежий овощ — предпочтительно стручковая фасоль, очень острая с красным перцем
- Печеный белый картофель
- (За этим блюдом можно съесть большую порцию шпината)
- Стакан горячей воды

Пшеничные отруби или немного винограда сорта Конкорд непосредственно перед сном.

Пятый день: то же, что и на четвертый.

Шестой день: то же, что и первый.

Седьмой день: то же, что и второй, и так далее, в течение примерно пятнадцати дней.

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

АВАРИЙНОЕ СОСТОЯНИЕ

ПЛОСКОСТОПИЕ — НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС

Следует помнить, что человек с наилучшим питанием - это тот, кто питается наименьшим количеством продуктов, которые обеспечивают организму необходимый объем и характер питания.

Два стакана прохладной воды, когда она поднимется, и сок сладкого апельсина. Посвящайте как можно больше времени энергичным упражнениям на глубокое дыхание перед открытым окном.

МЕНЮ I

ЗАВТРАК

Чашка горячей воды

Одна-две ложки пшеничных
отрубей, сваренных; подавать с
сливочным

карамельки из цельной пшеницы съедены
с орехами или ореховым маслом

Чашка молока, какао или шоколада

ОБЕД

Три или четыре стакана молока
полстакана пшеничных отрубей,

Или
запеченный белый картофель
сливочного

УЖИН

Морковь, кабачок или отварная
лук —любые два из этих

Печеный картофель

Одно яйцо

Чашка молока или шоколада

МЕНЮ II

Одна-две ложки отрубей,
вареных
цельнозерновыми карамельками с ореховым
маслом

Одно яйцо, варенное две минуты

Стакан молока или чашка
какао

Три или четыре взбитых яйца,
в которые положите чайную ложку
добавить сахар в каждое яйцо и
с добавлением лимонного сока,
без добавления молока

Чашка воды

Сок апельсина и
час спустя

репа, морковь или свекла—любой
двух или все вместе

Печеный картофель

Рыба

Печеный банан, который можно есть с
сливками и чем-нибудь
сладкий по желанию

Время от времени можно использовать запеченный омлет. (Смотрите рецепт, стр. [678](#).)

Информацию о разделе "Выбор меню" см. на стр. [683](#).

Примечания автора:

Р. [831](#). "о" заменено на "of".